ХУДЕЕМ ПО ГЕНОТИПУ: КАК ВЫБРАТЬ ДИЕТУ, КОТОРАЯ СРАБОТАЕТ

# ПРО ЗДОРОВЬЕ

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ
5 (163), МАЙ, 2021

**6** ВЕСКИХ ПРИЧИН ЗАКОНЧИТЬ ОТНОШЕНИЯ

## Чем покрасить брови?
Подробный гид по косметике

## Стоп, веснушки!
Как убрать появившиеся и предотвратить новые

Теперь журнал выходит в более удобном формате!

## Юлия Ковальчук: «Боюсь уколов красоты»

16+
ISSN 1993-2308 21005
9 771993 230002

**Приложение,** которое помогает готовить,
планировать меню на неделю, составлять списки покупок,
выбирать любимые ингредиенты.

**ДОСТУПНО ДЛЯ СКАЧИВАНИЯ В**

*5 (163) май 2021*

## Мы меняемся для вас!

*Дорогие друзья, вы уже заметили – наш журнал изменил свой формат. Он стал чуть компактнее и теперь запросто помещается в сумочку. А раз так, вы легко можете брать его с собой и читать в любом месте – в метро, в кафе, на скамеечке в парке. С нами вам не будет скучно!*


## НОВОСТИ

**2–3** Как поставить диагноз по морщинам, у кого чаще рождаются девочки и почему важно есть в тишине

## ЗВЁЗДЫ

**4–9** Певица Юлия Ковальчук: «Боюсь уколов красоты»

## ЗДОРОВЬЕ

**10–13** Спорт никому не вреден? Вся правда о фитнесе

**14–17** Как принимать витамины. Что лучше – еда или таблетки?

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**18–21** Кто такие пищевые алкоголики? Как избавиться от зависимости от еды

**22–23** Яичница или каша? Какой завтрак считать идеальным

**24–27** Какая диета исправит гормональный фон? Подбираем меню по генотипу

## КРАСОТА

**28–31** Как убрать веснушки? Работают ли домашние маски и как выбрать отбеливающую косметику

**32–35** Можно ли стать красивой за ночь? Собираем косметичку для Золушки

**36–39** Чем покрасить брови? Подробный гид по косметике

**40–43** Какую обувь носить весной? Разбираемся в модных трендах

## ПСИХОЛОГИЯ

**44–47** Что расскажет сумка? Определяем характер по дамской сумочке

**48–51** Как сберечь нервы? Проверенные способы борьбы со стрессом

**52–55** Пора поставить точку? Верные признаки, что вам пора расстаться с мужчиной

**56–59** «Что ты сказал?!» Как отучить ребёнка материться

## ДОСУГ

**60** Сканворд

**62** Раскраска-антистресс

**63** Гороскоп


Shutterstock.com

## Снимаем «мундир»

**Многие уверены, что самая полезная часть овощей и фруктов – это кожура. Но на самом деле это не так, уверяют медики.**

Действительно, в кожуре плодов сосредоточена масса полезных минералов, но помимо полезных веществ, к сожалению, кожура сильнее всего накапливает и вредные вещества из почвы и воздуха. Поэтому овощи и фрукты лучше очищать ножом перед употреблением. Что касается картофеля по-деревенски, для приготовления которого корнеплод не чистят, а только моют, то это блюдо по указанной причине не может считаться полезным. Кроме того, следует опасаться употребления в пищу картошин зеленоватого оттенка. В них присутствует разрушающее клетки токсическое вещество, поэтому такие клубни надо как минимум ножом очищать от кожуры, но лучше просто выбрасывать.

## Чья память лучше?

**Какая память у женщин лучше развита, чем у мужчин, выяснили учёные из Швеции.**

Специалисты изучили результаты более 600 исследований, проведённых между 1973 и 2003 годами и затронувших более 1,2 миллиона человек. В результате они пришли к выводу, что женщины лучше запоминают подробности событий, например детали разговора, или могут быстрее вспомнить, что произошло в определённый момент на прошлой неделе.

Кроме того, женщины лучше запоминают лица и лучше разбираются в запахах. Тем не менее, по словам учёных, мужчины также имеют некоторые преимущества, в частности, они легче запоминают пространственную информацию, из-за чего им будет проще, к примеру, найти дорогу к месту, где припаркована машина.

## Диагноз по морщинам

**Оказывается, морщины на лбу могут указывать на проблемы с сердцем. Это выяснили французские учёные.**

Специалисты тщательно проверили здоровье всех участников исследования и зафиксировали количество и выраженность морщин у них на лбу. Состояние кожи оценивали по трёхбалльной шкале: если лоб гладкий – ноль баллов, много глубоких морщин – два-три балла. Специалистов интересовали только горизонтальные заломы кожи – они хотели проверить гипотезу, связывающую такие морщины с повышенным риском смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. За жизнью и здоровьем волонтёров наблюдали 20 лет. За эти годы 233 из них умерли – по разным причинам. Среди тех, чья смерть наступила от инфаркта или инсульта, подавляющее большинство обладали ярко выраженными морщинами. Авторы работы предполагают, что горизонтальные заломы кожи на лбу – маркер атеросклероза, заболевания, когда на внутренних стенках артерий образуются холестериновые бляшки.

# Девчачий стресс

**Женщины, которые испытывают стресс как до беременности, так и во время зачатия, почти в 2 раза чаще рожают девочек, – к такому выводу пришли испанские учёные.** В рамках эксперимента специалисты фиксировали уровень стресса у женщин до, во время и после зачатия с помощью оценки концентрации кортизола в волосах и различных психологических тестов. Измерение кортизола в образцах волос, взятых примерно на 8-10-й неделе беременности, показало концентрацию кортизола у беременной женщины за предыдущие три месяца. Женщины, родившие девочек, показали более высокие концентрации кортизола (выше почти в 2 раза) в волосах за несколько недель до, во время и после момента зачатия, чем те, у которых родились мальчики. Дело в том, что сперматозоиды, несущие Х-хромосому (определяет женский пол), лучше проходят через цервикальную слизь в неблагоприятных обстоятельствах. Следовательно, из-за гормональных изменений, связанных со стрессом у матери, эти сперматозоиды с большей вероятностью доберутся до яйцеклетки, чем сперматозоиды, несущие Y-хромосому.

Shutterstock.com

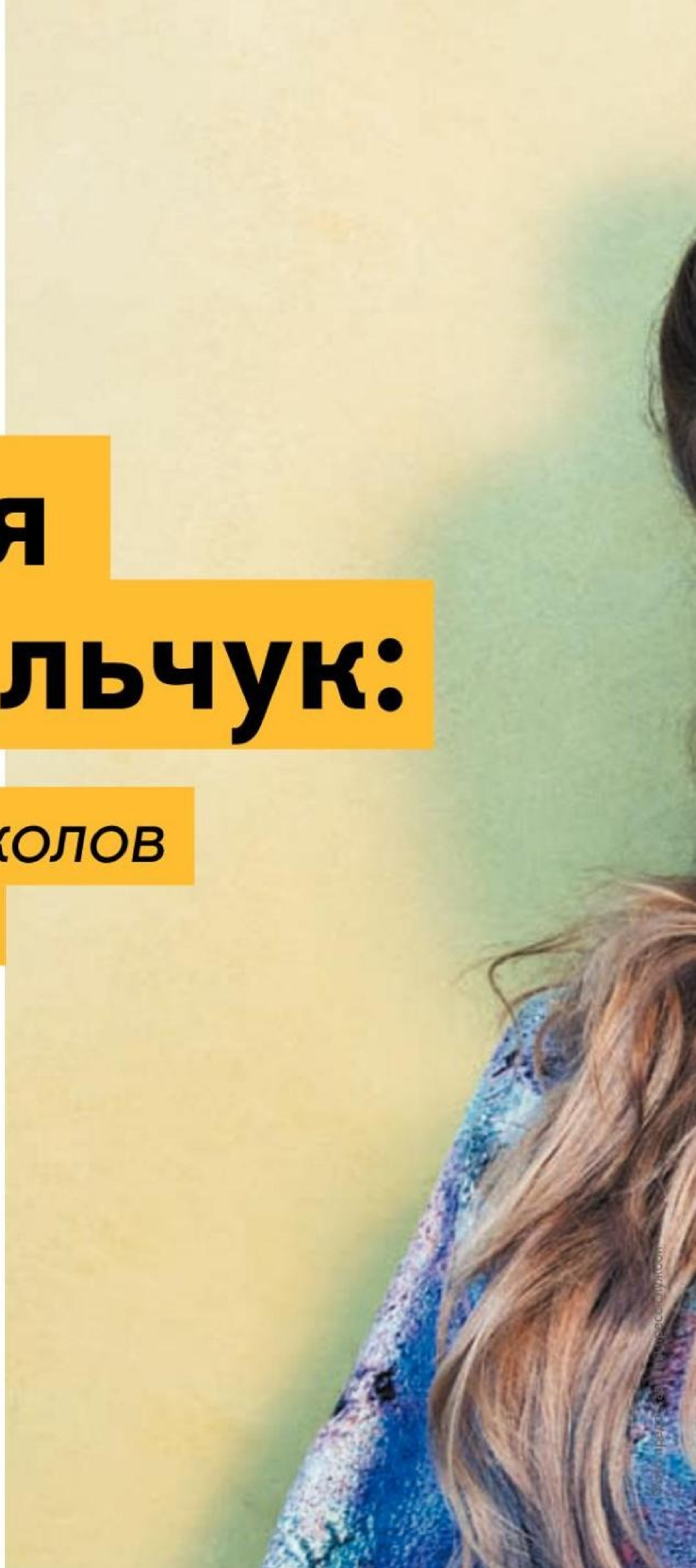
# Ешьте в тишине!

**Не хотите набирать вес? Тогда не ешьте перед телевизором или под музыку.** Человек должен принимать пищу в расслабленном состоянии. При этом не надо смотреть телевизор, не надо слушать музыку. Иначе велик риск пропустить момент насыщения. Ведь вместо того чтобы обрабатывать сигналы тела, мозг будет занят переработкой информации, поступающей с экрана телевизора или из музыкального плеера. Также вредны перекусы стоя или на бегу, так как подобное пищевое поведение грозит перееданием. Когда вы едите стоя или на бегу, то вы плохо прожёвываете еду и глотаете большие куски, что вызывает рост нагрузки на желудочно-кишечный тракт. Также на ходу вы не ощущаете чувства сытости, поэтому можете съесть гораздо больше, чем было нужно.

# Юлия Ковальчук:

## *«Боюсь уколов красоты»*

Автор Анна Анисимова



**ПРО Много ли у вас сейчас творческих проектов? Или же вы больше времени уделяете семье?**

– Вы знаете, я пытаюсь балансировать. Стараюсь работать, создавать и принимать участие в необычных проектах. Признаюсь честно, что от многих предложений я отказываюсь, потому что они кажутся мне не столь интересными в творческом плане. Мне уже хочется участвовать в проектах, которые приносят удовольствие, а не только популяризируют меня как личность. Вот сейчас на СТС идёт программа «Между нами шоу», где мы с мужем выступаем в качестве ведущих. Это такой приятный опыт времяпрепровождения для нашего семейства. Кроме того, мы готовим несколько музыкальных премьер. Но всё это, конечно, не в ущерб семье.

Певица Юлия Ковальчук успешно совмещает карьеру с воспитанием дочери Амелии. По словам звезды, она старается во всём искать баланс. Как ей это удаётся, она рассказала в интервью «АиФ. ПРО Здоровье».

## «ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ»

**ПРО Как проходит ваша весна? Судя по фото в Instagram, вы сейчас на море?**

– Она проходит фантастически, потому что включает в себя всё, что мы подразумеваем под словом «весна»: солнце, тёплый ветерок, отличное настроение, связанное с рождением чего-то нового. Я действительно сейчас провожу время у моря. Это незапланированно, но, надо признаться, я очень довольна. Наблюдать за тем, как природа расцветает, очень здорово. Это полезно как для физического, так и для психического здоровья.

## ФАКТЫ БИОГРАФИИ

- **Юлия Ковальчук** родилась 12 ноября 1982 года в городе Волжском.
- В детстве занималась хореографией и гимнастикой.
- Окончила Московский государственный университет культуры и искусств.
- В 2001 году вошла в состав **группы «Блестящие»**.
- С 2008 года занимается сольной карьерой.
- Помимо музыкального творчества участвует в различных популярных ТВ-проектах, среди которых были **«Ледниковый период»**, **«Последний герой»**. Выступает в качестве ведущей.
- С 2013 года замужем за **певцом Алексеем Чумаковым**. Пара воспитывает **дочь Амелию**.

**ПРО В Instagram вы периодически делитесь с подписчиками рецептами полезных блюд. У вас нет помощников по кухне? Всегда готовите сами?**

– У меня есть помощники, но я и сама обожаю готовить. Дочь и супруг очень любят, когда готовлю именно я. А для меня приготовление пищи – это особая психологическая разгрузка. Мне нравится экспериментировать, красиво подавать блюда и наблюдать, какую реакцию они вызывают у родных.

**ПРО Кажется, что за карантин вы не набрали ни грамма. Что делали, чтобы оставаться в форме?**

– Совершенно точно подмечено – за карантин я не поправилась, при этом не могу сказать, чтобы я себя жёстко ограничивала – питалась обычно. Я думаю,

С мужем Алексеем Чумаковым.

что в самом начале не поправиться помогли нервы (*смеётся.*) Все мы находились под таким давлением, что сложно себе представить, как в такой ситуации можно набрать килограммы. Но когда немного отпустило и я перестала регулярно следить за информацией в прессе, начала заниматься спортом дома. Для таких тренировок вовсе не обязательно выполнять какую-то часовую программу. Всё зависит от вашей задачи. Я делала 15-минутные спортивные паузы во время сна дочери, чтобы поддерживать форму. Кстати, совсем недавно выкладывала в Instagram 10-минутный курс упражнений, который пришёлся по вкусу моим подписчикам. Я никогда не утверждаю, что они помогут каждому похудеть, но это хорошие, отработанные мною упражнения.

С мамой Светланой Васильевной.

**ПРО Есть ли продукты, которые вы исключили из своего рациона?**

– Да, есть. Можно назвать это вкусовщиной, а можно – охранительными мерами. Я не употребляю практически все продукты, которые повышают кислотность. В моём рационе нет лука, чеснока, редиса, брокколи, капусты, острых специй. Майонез я не отрицаю, но ем его очень редко. А ещё я совсем не ем свинину.

## ВЕРНУТЬ ФИГУРУ

**ПРО Юля, а быстро ли вам удалось вернуться в форму после родов?**

– Я считаю, что это мне удалось достаточно успешно. Где-то через два месяца после родов у меня было ещё два лишних килограмма. Они оставались примерно полгода. А там уже и вернулся мой вес.

**ПРО Что вы для этого делали?**

– С того момента, когда мне разрешили заниматься, я начала потихоньку тренироваться. У меня была и определённая диета, связанная с кормлением грудью. Все запрещённые

продукты я компенсировала другими, приятными для меня. Очень важно, чтобы еда доставляла удовольствие. Так что к возвращению былой фигуры я шла очень терпеливо.

**ПРО Сегодня многие знаменитости прибегают к «уколам красоты». А в чём ваш секрет красоты?**

– Что касается «уколов красоты», я в этом плане дикая трусиха. Я ужасно боюсь процедур с микротоками. Но, конечно, я ухаживаю за своим лицом: хожу к профессиональному косметологу, с которым делаю маски, массажи. Скажу вам так: всё хорошо в меру. Мне очень не нравится, как выглядят переколотые лица, но я всего этого и не отрицаю. Считаю, что с определённого возраста можно идти на какие-то радикальные процедуры, но делать это очень аккуратно.

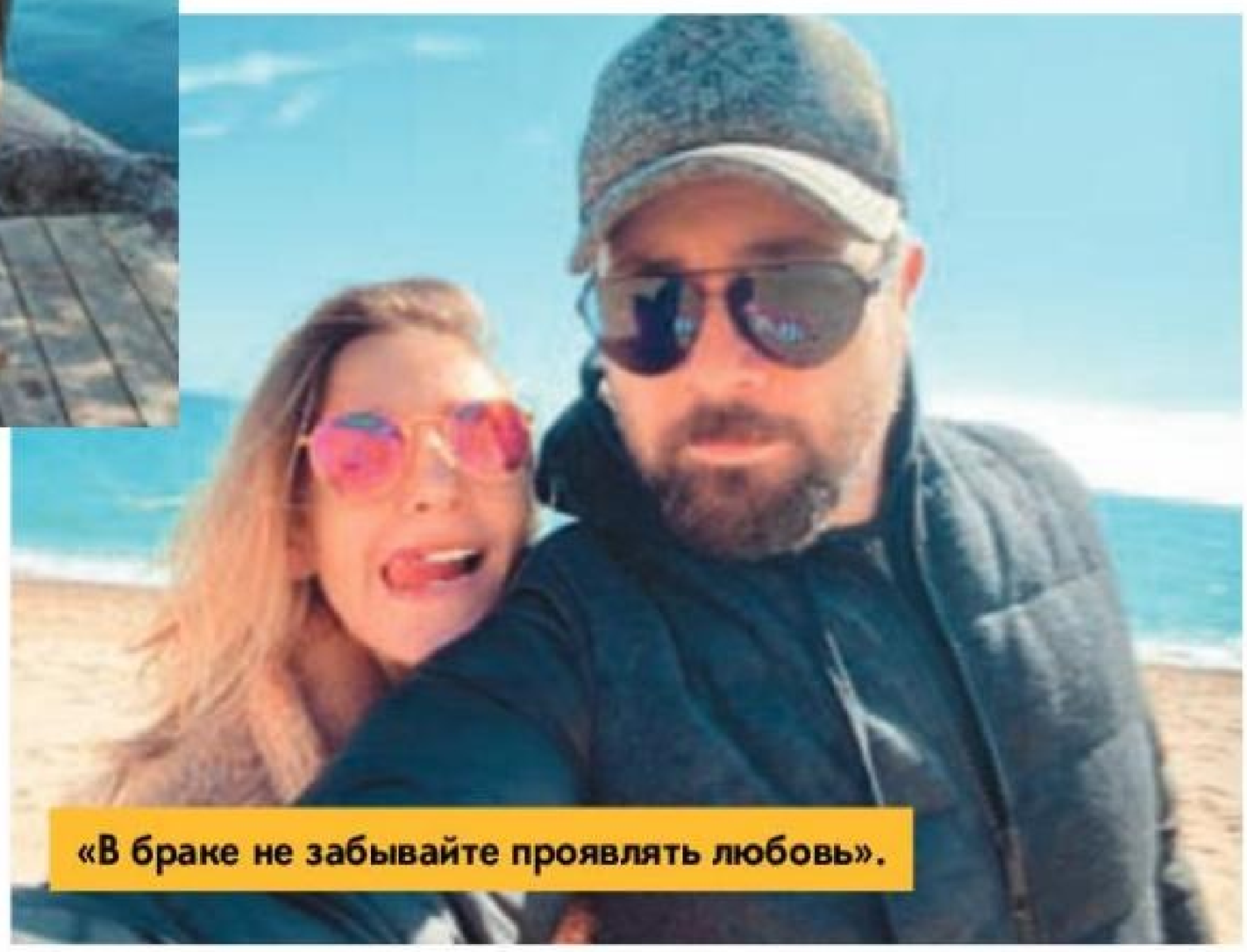
## «НУЖНО УДИВЛЯТЬ ДРУГ ДРУГА»

**ПРО У вас подрастает дочь Амелия. Она уже проявляет творческие способности? Вы с Алексеем занимаетесь с ней музыкой?**

– Заниматься чем-то определённым с трёхлетним ребёнком бесполезно, ведь его пристрастия и желания меняются каждые 15 минут. Достаточно непросто сейчас определить, чем будет заниматься ребёнок в дальнейшем. Но что музыка в нашем доме присутствует ежедневно – это абсолютно точно. Мы много поём вместе, но пока сложно сказать, есть ли у неё слух, а вот чувство ритма точно есть. И конечно, Амелия очень любит танцевать, ведь её мама хореограф по профессии. Но тоже не факт, что это выльется в её будущую профессию.

**ПРО Недавно вы с мужем отметили 13-ю годовщину отношений. Как вам столько удаётся сохранять огонёк и гармонию в семье?**

– Нам этот вопрос задают из года в год. Но я скажу так: нет одного рецепта, чтобы сохранить семью. К сожалению, люди расходятся, прожив и год, и десять, и двадцать лет. Безусловно, с каждым годом стоит более чутко относиться к своему партнёру, гибче сглаживать уже знакомые друг другу острые моменты и не забывать всё-таки проявлять свою любовь, а не оставлять её где-то в чертогах души. Я советую всем парам не лениться и периодически удивлять друг друга.



«В браке не забывайте проявлять любовь».

# Что за мифы вокруг фитнеса?

**Хочу заняться спортом, но боюсь, что долго не выдержу. Ведь заниматься нужно систематически. Как заставить себя пойти в зал?**

*Нина Егорова, Казань*



Shutterstock.com

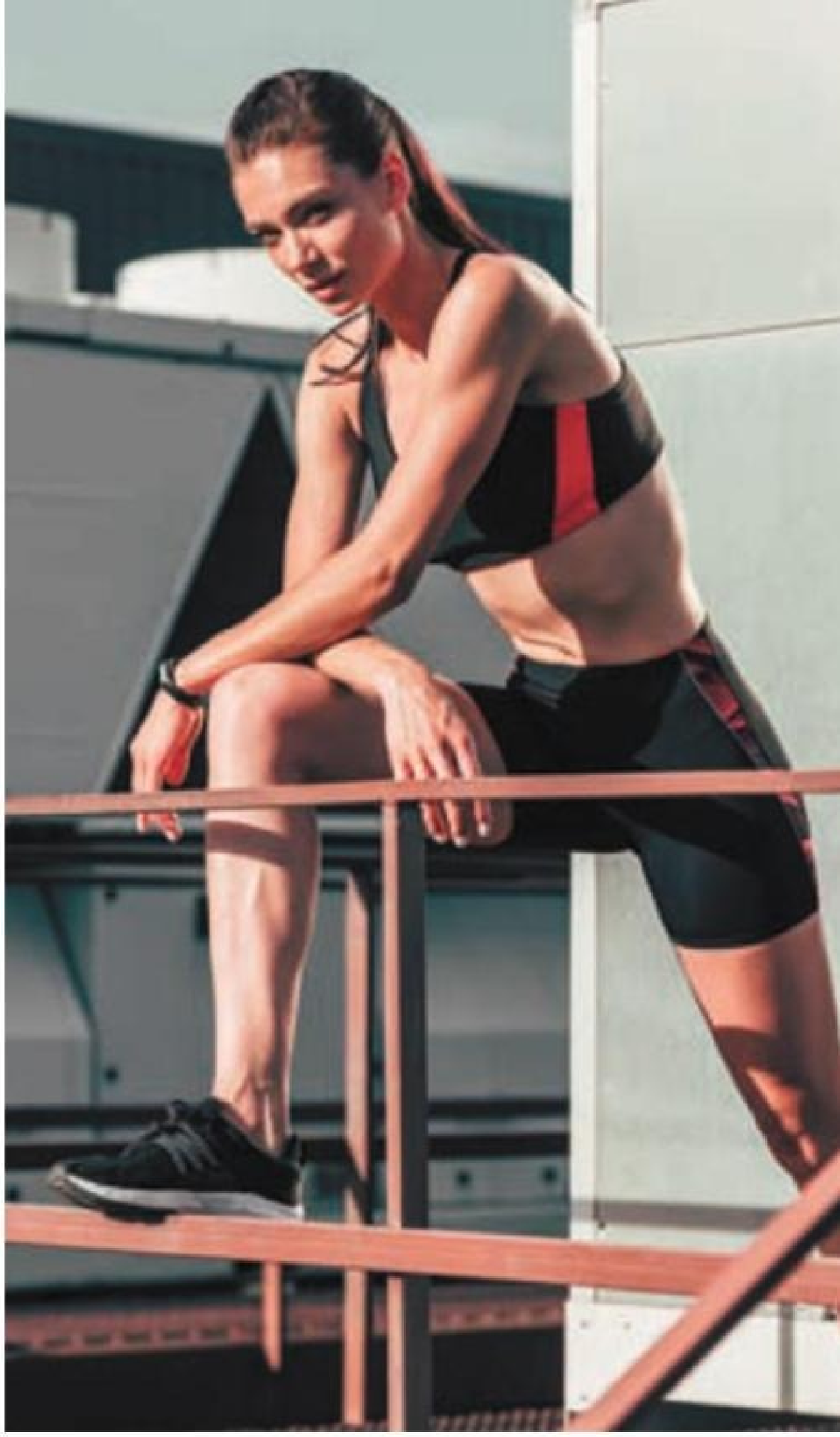
**Автор Елена Нечаенко**

Всем известно: сидячий образ жизни вреден. Несмотря на это, на тренажёры, в бассейн или на утреннюю пробежку регулярно выбираются лишь единицы. Так почему же всё-таки мы так и не решаемся встать с дивана? Возможно, причина не только в лени, но и в многочисленных заблуждениях, окружающих физическую активность. **Рассказывает фитнес-инструктор Степан Морозов.**

## МИФ 1. ПОЛЕЗНЫ ТОЛЬКО ЧАСТЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДО УПАДУ.

В самом определении ЗОЖ многие люди делают упор на первое слово – «здоровый», не обращая внимания на вторые два. А ведь образ жизни – это не то, что происходит периодически, а то, как мы живём изо дня в день. Нельзя постоянно заниматься «до упаду». К тому же важно, как проходит наш день помимо тех минут, что мы отдаём тренировкам. Если человек подвижен в течение дня, грамотно питается, этого ему может быть вполне достаточно. В качестве оптимальной нагрузки можно предложить ежедневную программу, состоящую из 5 минут упражнений и 15–30-минутной прогулки в быстром темпе. Наряду с грамотным питанием и освоением техники глубокого дыхания для большинства людей этого вполне достаточно для поддержания физической формы.

Кроме того, важно уметь вовремя распознавать, а затем устранять состояния, при которых наступает потребность в кратковременном восстановлении. Например, во время сидячей длительной работы можно потянуться, растянув позвоночник, или пройти пару пролётов по лестнице, чтобы сбросить напряжение. Порой этого бывает достаточно, чтобы вернуть производительность в норму.



## МИФ 2. ТЕМ, У КОГО ВСЁ В ПОРЯДКЕ С ВЕСОМ, ФИТНЕС НЕ НУЖЕН.

Цели могут быть разными. Кому-то нужно поддерживать физическую форму, кто-то хочет увеличить силу или укрепить мышечный корсет. В зависимости от этого нужно рассчитать оптимальный план физических нагрузок. Кстати, вес – это не самое главное. Гораздо более важным критерием является процентное содержание жировой ткани в теле. Желательно обратить внимание и на то, где лишний жир аккумулируется. Например, для сердечно-сосудистой системы самый опасный тип ожирения – абдоминальный, когда лишние жировые накопления сосредоточены в области живота.

Shutterstock.com

## МИФ 3. ПРИ МНОГИХ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЯХ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ГУБИТЕЛЬНА.

При занятиях спортом важно учитывать степень тяжести заболевания, для этого обязательно нужно консультироваться у лечащего врача и не заниматься в период обострения. Если допуск получен, тренироваться лучше под контролем специалиста-тренера, подбирая адекватную нагрузку и тип активности. Выбор огромный: от ходьбы и простых асан йоги до упражнений с отягощением и бегом на длинные дистанции. Движение – это лучший способ защитить себя от прогрессирования хронических заболеваний, оно крайне важно для хорошего самочувствия и психоэмоционального здоровья. Регулярная физическая активность позволяет на 38% снизить общую смертность, а смертность от ряда заболеваний (например, сердечно-сосудистых патологий) – ещё больше. Конечно, если всё делать правильно.

## ТОП-10 УПРАЖНЕНИЙ, УЛУЧШАЮЩИХ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

- Быстрая ходьба (в том числе на беговой дорожке).
- Езда на велосипеде.
- Приседания (ноги на ширину плеч, руки вытянуты вперёд или сложены на пояснице, спина прямая).
- Поочерёдные выпады ног (с ровной спиной, оставшаяся сзади нога не должна касаться пола).
- Качание пресса (лёжа на спине, руки за голову, локти в стороны).
- Подтягивания на турнике.
- Отжимания от пола.
- Планка. Выполнение стойки на локтях с опорой на пальцы ног.
- «Лодочка». Лёжа на животе, поднимать одновременно руки и ноги, прогнувшись в спине.
- Скручивания корпуса в разные стороны.

**ДЫШИТЕ ГЛУБОКО НОСОМ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ЭТО МАКСИМАЛЬНО НАСЫТИТ ВАШ ОРГАНИЗМ КИСЛОРОДОМ.**

# Как принимать витамины?

**Весной нужно принимать витамины. Как это делать правильно?**

*Наталья Перова, Уфа*

Shutterstock.com

Автор Алиса Михайлова

Они нам жизненно необходимы. И при этом их всем не хватает (по оценкам специалистов, мы недополучаем примерно 30% от нормы). Но восполнить этот дефицит нам порой мешают опасения, что неправильным приёмом мы можем себе навредить. Давайте разбираться, как это делать правильно.

**Рассказывает главный научный сотрудник лаборатории витаминов и минеральных веществ Федерального исследовательского центра питания биотехнологий и безопасности пищи Вера Коденцова.**

## ДЕЛАТЬ ЛИ АНАЛИЗЫ?

Витамины могут быть зарегистрированы и как лекарства, и как добавки к пище (БАДы). В БАДах содержание витаминов может быть от 15 до 300% от рекомендованной суточной дозы, а витаминов А и Е – аж до 1000% (то есть в 10 раз больше нормы). Однако, если следовать рекомендациям, указанным в инструкции, даже такие высокие дозировки принимать безопасно.

Другое дело – лекарства. Там содержание витаминов может быть выше нормы в сотни раз. Такие препараты имеет право назначать только врач. И их приём должен вестись тоже под контролем специалиста. К тому же предварительно необходимо сдавать анализы, чтобы не вызвать гипервитаминоз А и D. Но здоровым людям перед приёмом поливитаминов анализы делать не надо.

## ТАБЛЕТКИ ОТ ЖАДНОСТИ

Передозировка витаминов – частая история. Ведь русская душа широкая, и если наш человек берётся устранять дефицит чего бы то ни было, то делает это с запасом.

Но превышать дозировки витаминов точно не стоит. И не только жирорастворимых А, Е, D, К, но и, например, витаминов группы В, хотя и считается, что они не накапливаются в организме. И даже приём витамина С значительно выше нормы может быть вреден, хотя его излишек тут же выводится с мочой. Ведь это огромная нагрузка на почки, что чревато развитием мочекаменной болезни. Да и польза высоких доз витаминов не доказана. А вот предположения о вреде имеются. При чрезмерных дозах антиоксиданты превращаются в свою противоположность – прооксиданты. И, вместо того чтобы защищать от преждевременного старения и болезней, действуют обратным способом – запускают каскад окислительных процессов.

## А ЧТО В ДЕФИЦИТЕ?

Говоря о витаминах, большинство из нас почему-то думает об аскорбиновой кислоте. Вспоминаются истории про цингу и прочие ужасы. Однако именно с обеспеченностью витамином С у россиян особых проблем нет. Ведь зелень, свежие овощи и фрукты сегодня доступны круглый год.

А вот чего нам больше всего недостаёт – так это витамина D (у 60–90% населения его уровень недотягивает и до нижней границы нормы). В последнее время были открыты новые полезные свойства этого вещества, являющегося протектором от большинства заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологических и прочих). В связи

Shutterstock.com

с этим рекомендованные суточные нормы витамина D вскоре будут пересмотрены. Сегодня для взрослых доза – 10 мкг в сутки, а предполагается её повысить до 15 мкг. На втором месте – витамины группы B (содержатся в продуктах животного происхождения). Особенно остро их дефицит переживают вегетарианцы. Также нам недостаёт каротиноидов (витамин A). Эти вещества содержатся в жёлтых, красных и оранжевых овощах и фруктах. Норма употребления даров природы – 400 г в сутки. Её мало кто выполняет.

## ОДИН ЗА ВСЕХ И ВСЕ ЗА ОДНОГО

Пить витамины лучше в комплексе. Исследования доказали, что изолированный приём лишь одного из витаминов группы B ведёт к разбалансировке метаболизма. Так что принимать вещества этой группы (всего их 8) лучше вместе. Впрочем, это касается не только витаминов группы B, но и всех прочих. Все они, попадая в организм, создают там некую метаболическую сеть, которая контролирует все важные процессы. Например, чтобы витамин D в организме превратился в биоактивное вещество – гормон, – ему необходима помощь витамина B2. А чтобы он мог укреплять костную ткань (помогал костям удерживать кальций), ему необходим ещё и витамин K. Поэтому логичнее принимать не какой-то отдельный витамин, а все 13. Теория о том, что одни витамины мешают усвоению других и поэтому принимать их надо по особой схеме в разные часы, наукой не подтверждается.

## ТРИ ПРАВИЛА ПРИЁМА

1 Важно пить витамины не до, не после, а во время еды. Тогда они смешиваются с компонентами пищи и проходят свой путь «за компанию» с ними, а стало быть, лучше усваиваются.

2 Запивать витамины надо стаканом воды – чтобы быстрее растворились.

3 Что касается формы комплекса, то большой разницы нет, но из жидких форм витамины усваиваются немного лучше, чем из таблеток, а особенно чем из желатиновых пастилок. Ведь в желатине есть пищевые волокна. Являясь сорбентами, они связывают витамины. Хотя из любой формы полезные вещества, конечно, не могут усвоиться на все 100%.

НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ – БОЛЬШЕ НЕ ПРОБЛЕМА «ФЕМИЛОНГ»

Большинство женщин думают, что недержание мочи – неизбежный спутник возраста. Поэтому воспринимают подтекания как должное и верят, что вполне реально «перетерпеть» такое состояние. Ведь «подмоченную репутацию» можно скрыть урологическими прокладками. Но только до поры до времени. За двумя-тремя каплями мочи, непроизвольно вырвавшимися наружу при чихании, кашле, физическом напряжении или стрессе, «кроются» серьезные последствия. Стыд и неловкость перерастают в комплексы, которые приводят к неврозам и депрессиям. Постоянное подтекание провоцирует развитие дерматита в паховой области и мочеполовые инфекции (вульвовагинит, цистит, пиелонефрит), которые постоянно обостряются и приносят невыносимые страдания.

Но зачем жить в ежедневном дискомфорте и жертвовать здоровьем, если деликатная проблема имеет эффективное решение?

Причина недержания мочи зачастую кроется в снижении эстрогенов (женских половых гормонов) и нарушении водно-солевого баланса в мочеполовой системе из-за дефицита кальция. Вследствие чего мышцы мочевого пузыря становятся неспособными удерживать мочу. Чтобы забыть о недержании и подтекании, достаточно устранить данные причины. В этом вам может помочь сироп «Фемилонг». Уникальная рецептура представлена сбалансированным содержанием растительных экстрактов астрагала, пассифлоры, смородины, зверобоя, розмарина, земляники, корней цимицифуги и кальция пантотената.

Активные вещества данных компонентов способствуют: • нормальной выработке эстрогенов и коллагена; • устранению дефицита кальция и нормализации водно-солевого баланса; • укреплению мышц мочевого пузыря и улучшению структуры слизистой оболочки.

Такое действие способствует устранению подтекания мочи. Поэтому позволяет вернуться к привычной жизни без урологических прокладок, медицинских процедур и дорогостоящего лечения.

«Фемилонг» – спокойная, здоровая и полноценная жизнь женщины!

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

ПОДАРОК* – сироп «ФЕМИЛОНГ».

Для этого сделайте 2 простых шага:

1 ПОЗВОНИТЕ по телефону 8-800-302-30-30 и назовите промокод акции 0414

2 СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «Фемилонг».

Звоните прямо сейчас!

КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕННО!

Акционное предложение действует с 23 апреля по 23 июля 2021 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИП Васильев Николай Васильевич, ИНН 026003284901, ОГРНИП 318028000025017, 452616, Республика Башкортостан, г. Октябрьский, 21 мкр., д. 1, кв. 97. Срок проведения акции с 23 апреля по 23 июля 2021 г. * Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама

# Кто такие пищевые алкоголики?

**Не могу избавиться от привычки переедать. Еда успокаивает нервы, но я набираю вес. Как быть?**

*Татьяна Уланская, Омск*

Shutterstock.com

Автор Юлия Борта

Откуда берётся привычка постоянно что-то жевать? Почему одни люди спокойно смотрят на кусок торта, а другие едят, даже если не голодны? Можно ли справиться с пищевой зависимостью?

**Рассказывает консультант Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи психотерапевт Олег Гладышев.**

# ПИЩЕВОЙ АЛКОГОЛИЗМ

В ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи было проведено исследование среди пациентов, поступавших в клинику с лишней массой тела. Выяснилось, что 50% из них страдают зависимостью от еды. Они сами называют себя пищевыми алкоголиками. Кстати, аналогия с алкоголизмом прямая. 50 г принял – хорошо расслабляет. Но если каждый день употреблять по 50 г коньяка, то возникает алкоголизм. Так и пищевым алкоголикам в одночасье отказаться от бесконечных перекусов сложно. Ведь любая зависимость формируется месяцами и годами. И корни проблемы идут с детства.

Рецепторы, которые раздражают центр удовольствия, вырабатывающий серотонин, норадреналин, дофамин и другие гормоны удовольствия, находятся по всему телу. Когда человека гладят по волосам – ему приятно. Делают массаж – тоже приятно. А с чего всё начинается? Вспомните, что делает мама, когда маленький ребёнок плачет? Даёт ему грудь. Даже если он сыт. Таким образом раздражаются пищевые рецепторы, которые находятся во рту, идёт сигнал в мозговой центр, и ребёнок успокаивается, потому что получает удовольствие. То же самое со взрослыми людьми. Мы живём в эпоху стресса. А стрессы нужно как-то снимать. Еда уменьшает тревогу, вызывает даже эйфорию, потому что вырабатываются гормоны счастья – эндорфины. И этот стереотип поведения закрепляется.

Shutterstock.com

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ

Есть несколько простых психологических приёмов, которые могут помочь победить стремление заедать и радость, и стресс.

• Вспомните, что вас радовало до того, как вы пристрастились снимать стресс едой.

Подумайте, чем вы можете ещё себя побаловать, получить положительные эмоции? Караоке, рисование, фотография, разведение цветов и т. д. Скучно плавать в бассейне от бортика до бортика? Запишитесь на групповые занятия аквааэробикой, на подводном велосипеде. Постарайтесь изменить

традицию, когда встречи с друзьями обязательно сопровождаются застольем. А если пойти вместе в театр или на концерт? В тот же спортзал?

• Научитесь брать паузу. Скажем, вы понервничали, вроде как ноги несут к холодильнику – возьмите отсрочку, хотя бы пятиминутную. Может быть, вы потом всё равно пойдёте к холодильнику. А может быть, и нет.

• Поиграйте в фанты. Возьмите 5 карточек (типа визиток), напишите на них какое-то действие – позвонить подруге, вынести мусор, спуститься на 1-й этаж, подойти поцеловать мужа, проверить у ребёнка уроки и т. д. И когда возникнет стремление пойти к холодильнику, надо вытащить карточку и сделать то, что там написано. Неважно, что вы перед этим 5 минут назад вынесли мусор. Бросьте бумажку в ведро и отнесите на помойку. Есть вероятность, что после этого вы к холодильнику не пойдёте. Важно научиться руководить ситуацией, чтобы она зависела от вас, чтобы вы принимали решение, а не слепо шли, повинуясь инстинктам, дурной привычке, безвольно открывая холодильник.

• Постарайтесь вообще не держать в холодильнике «вредных» продуктов. Или оставить минимум таких. Этот приём наиболее сложный для выполнения. Потому что он иногда вызывает чувство тревоги у людей зависимых, ведь у них исчезает вот это подспорье, «подставка», на которую можно опереться, если им будет плохо. Но постепенно надо прийти к тому, чтобы в холодильнике лежали в основном хотя бы продукты низкокалорийные – яблоки, огурцы, морковь, помидоры и др. В килограмме огурцов 100 ккал. В полкило помидоров – 300 ккал. Полтора килограмма салата из овощей – всего лишь 400 ккал. С таким набором не переешь. Понервничав, мы инстинктивно тянем в рот самое сытное и калорийное, не замечая съеденного. Обманите себя и положите заранее на стол морковку и огурцы. В них калорий почти нет, а удовольствие вы всё равно получите от самого акта жевания.

• Включайте логику. Всевозможные бонусы, акции в ресторанах быстрого питания, игрушки для детей предлагаются специально, чтобы человек получил положительный эмоциональный заряд, связанный с едой. И такая связь (еда – радость) устанавливается очень быстро. Человек чувствует, что окружён вниманием, что всё для него. И идёт туда снова и снова. А тот факт, что порции там огромные и калорийность часто зашкаливает, часто уходит на второй план. Не давайте себя обмануть и поддавайтесь на уловки продавцов фастфуда.

# Яичница или каша?

**Расскажите, какие продукты самые полезные для завтрака. С чего начинать свой день?**

*Диана Илюхина, Нижнекамск*

Автор Юлия Борта

Диетологи считают завтрак самым важным приёмом пищи. Но для того, чтобы он принёс пользу, нужно подобрать правильные продукты.

**Рассказывает профессор Алла Погожева.**

Shutterstock.com

## ЯИЧНИЦА

По сравнению с обычным яйцом химический состав яичницы несколько другой, ведь она жарится на масле. Исследования показывают, что холестерин, поступающий с лишним жиром, особенно насыщенным (не все готовят яичницу на растительном масле, кто-то предпочитает сливочное, бекон, шкварки и т. д.), оказывает неблагоприятное действие. Такую яичницу не стоит есть чаще одного-двух раз в неделю, иначе повышается риск развития атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

Самая полезная яичница – пожаренная с помидорами и зеленью. В помидорах есть каротиноиды, которые обладают антиоксидантным действием, а зелень – это микроэлементы и клетчатка. Такое сочетание не позволяет холестерину больше окисляться и уменьшает его вредное действие.

## БЛИНЫ И ОЛАДЬИ

Любое тесто – это продукт из пшеничной муки, обычно высшего сорта, которая содержит калории и в которой почти нет полезных веществ. Более того, только что испечённые горячие блины неблагоприятно действуют на слизистую желудочно-кишечного тракта, повышают желудочную секрецию. Поэтому пациентам с повышенной выработкой желудочного сока свежая выпечка не рекомендуется, а хлеб предпочтителен вчерашний.

## КАША

Самыми полезными считаются две каши – овсяная и гречневая. В них содержится большое количество белка. Причём гречка по аминокислотному составу белка превосходит почти все другие растительные продукты и приближается к животным источникам, таким, как мясо, творог и другие, которые считаются наиболее сбалансированными для человека. Кроме того, в гречке и овсянке большое количество пищевых волокон, которые помогают работать желудочно-кишечному тракту, желчному пузырю, то есть предотвращают развитие камней в почках, запоров. Наконец, эти каши имеют богатый минеральный состав. Например, в гречке больше железа по сравнению с другими крупами. Менее предпочтительны каши из манной и пшеничной крупы – в них меньше полезных веществ и пищевых волокон.

## ЧАЙ И КОФЕ

В чае, как и в кофе, тоже есть кофеин. Правда, в соединении с другим веществом напитка – танином – кофеин образует теин, который оказывает менее возбуждающее действие и не так опасен для больных с повышенной кислотностью желудка. Кстати, именно теин в крепком чае даёт ощущение горечи во рту. В любом случае количество теина в чае безопасно, и его можно пить даже натощак. Чего не скажешь о крепком кофе. Чтобы смягчить действие кофеина, лучше добавлять молоко, причём как в чай, так и в кофе.

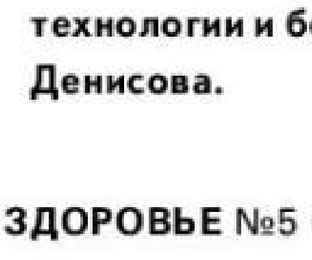
# Какая диета исправит гормональный фон?

**Правда ли, что диету нужно подбирать в зависимости от наследственности? Как это сделать?**

*Тамара Носова, Тула*

Shutterstock.com

**Автор Юлия Борта**



Учёные утверждают, что фигура во многом зависит от генотипа. Каждый генотип имеет свои особенности гормонального фона. И гормоны же определяют предпочтения в питании. За счёт специально подобранного рациона можно скорректировать гормональный фон и снизить вес. Основываясь на такой теории, бельгийские диетологи разделили всех женщин по виду фигуры на три генотипа. И создали меню для каждого. Диета получила название «Три грации».

**Рассказывает врач-диетолог Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи Наталья Денисова.**

# Венера

Женщины с пышными формами, но с достаточно тонким скелетом и мягкой, утончённой кожей. Основные черты лица представительниц этого генотипа нежные и плавные, чем напоминают древнеримские статуи. Как правило, главная проблема – пышные бёдра, ягодицы и целлюлит, с которым женщины типа Венера борются всеми возможными способами. Такой генотип предполагает высокий уровень женского гормона эстрогена в крови. Такие женщины часто любят молочные продукты.

### ЧТО ДОБАВИТЬ В РАЦИОН?

Продукты, которые помогают снизить уровень эстрогена и рекомендуются для профилактики целлюлита: овощи, фрукты, бобовые, зелень, орехи и семена, особенно цитрусовые, сладкий перец, тыква, томаты и т. д. Источники пищевых волокон и витаминов С, Е, А.

# Нимфа

Хрупкие, худощавые, с узкими бёдрами и маленьким бюстом, но довольно изящной фигурой. Проблемная зона – живот, который непропорционально увеличивается при наборе веса. Со спины такая женщина смотрится вполне худощавой, а в профиль её фигура напоминает шахматного коня. Обычно они любят зелень, фрукты и овощи. Среди Нимф много сторонниц вегетарианства. В крови у них, как правило, выявляется нехватка эстрогенов.

### ЧТО ДОБАВИТЬ В РАЦИОН?

Молочные продукты, рыбу, нежирное мясо, бобовые, орехи (всё это источники полноценного белка). Вегетарианкам особый упор необходимо делать на источники фитоэстрогенов – соевые продукты, особенно сыр тофу.

Shutterstock.com

## Амазонка

К ним относятся корена-стые женщины с достаточно плотной фигурой, о которых принято говорить не тол-стая, а сбитая. Кости скелета плотные, тяжёлые, а мышцы хорошо развиты. Большинство Амазонок – мясоеды, а рас-тительную пищу недолюбли-вают. Женщины с фигурой Амазонки, как правило, имеют высокий гормональный фон. При нормальном уровне эстрогенов уровень мужских гормонов андрогенов у них может превышать норму. При наборе веса тело Амазонки может превратиться в боль-шую мужеподобную фигуру, а иногда такие женщины напо-минают мужчин даже стилем поведения.

### ЧТО ДОБАВИТЬ В РАЦИОН?

Кисломолочные продукты как источник полезных бактерий – пробиотиков, нормализующих пищеварение. А также про-дукты с высоким содержанием пищевых волокон: цельнозер-новой хлеб, крупы, бобовые и свежие овощи и фрукты. Кстати, в жизни часто встре-чаются представительницы смешанных типов. И всем без исключения не стоит забы вать про минимум 1,5 л жидкости в день, если эти рекомендации не проти воречат указаниям вашего врача.

# Как убрать веснушки?

**Весной пигментные пятна и веснушки становятся особенно заметными. Как выровнять цвет кожи?**

*Наталья Шишова, Рязань*



Shutterstock.com

# Веснушки: как избавиться?

**Автор Александра Борисова**



Как правило, в появлении веснушек виновато солнце. Впрочем, спровоцировать пигментные пятна могут не только солнечные лучи.

**Рассказывает врач-дерматолог-косметолог-трихолог Ирина Котова**

Shutterstock.com

## Добела

Средств для борьбы с пигментными пятнами не так уж мало. Среди них есть как салонные, так и домашние процедуры. Выровнять цвет кожи можно при помощи химических пилингов, лазерной шлифовки, фототерапии. Однако большинство салонных процедур лучше отложить до осени. Дело в том, что практически все они в той или иной степени травмируют кожу. А в сочетании с активным солнцем любое повреждение может стать причиной появления новых пигментных пятен.

## Виновато солнце?

Под действием солнечных лучей кожа активно вырабатывает особые пигментные клетки – меланоциты, которые придают ей тёмный оттенок и защищают от вредного воздействия ультрафиолета. В норме пигмент распределяется равномерно, и на солнце мы приобретаем красивый загар. Однако иногда этот процесс нарушается, и тогда на коже появляются некрасивые пятна, которые от солнца становятся только ярче.

Причин возникновения пигментных пятен довольно много. Это травмы кожи, приём определённых препаратов (антибиотиков, антидепрессантов, оральных контрацептивов, больших доз витамина А), нарушения гормонального фона и обмена веществ. Всё это увеличивает чувствительность кожи к солнечным лучам.

Что касается веснушек, то они никак не связаны ни с травмами, ни с лекарствами, ни с заболеваниями, а имеют наследственную природу. Как правило, к появлению веснушек склонны люди с белой кожей, светлыми или рыжими волосами.

Поэтому весной лучше отдать предпочтение менее агрессивным средствам, которые, может, и не настолько эффективны, но зато относительно безопасны.

## Отбеливающая косметика

Лучше выбирать средства, которые не отшелушивают потемневшую кожу, а снижают выработку тёмного пигмента. Обычно такие кремы содержат коевую кислоту, арбутин, ретинол, ниациномид, фитиновую кислоту, витамин С. Эти средства можно использовать не только для устранения уже существующих пигментных пятен и веснушек, но и для предотвращения появления новых. Поэтому, если собираетесь в отпуск в тёплые страны, стоит заранее начать использовать подобную косметику.

**Осторожно!** Средства с гидрохиноном способны навсегда избавить от пигментных пятен. Однако, для того чтобы препарат сработал, необходима достаточно высокая концентрация этого вещества. Но, поскольку при длительном использовании гидрохинон токсичен (средство губительно воздействует не только на пигментные клетки кожи, но и на другие ткани), косметика с высоким содержанием гидрохинона в России запрещена. Низкодозированные средства разрешены в нашей стране, но действуют они не столь эффективно, и лучше использовать их под контролем специалиста и не в летний период, когда солнце особенно активно.

## Мезотерапия

Пожалуй, это единственная салонная процедура, направленная на борьбу с пигментными пятнами, которую можно делать летом.

Микроинъекции витамина С, фитиновой или коевой кислоты сделают пигментацию менее выраженной. Как правило, препарат вводится в проблемный участок кожи.

ОСТОРОЖНО!

Не стоит делать летом кислотные пилинги, которые также нередко используются для выравнивания цвета лица. Отшелушивая верхний слой кожи, они снижают её защитные функции и приводят к усилению пигментации.

## Три отбеливающие маски

- 1 ст. ложку размятых в пюре ягод клубники смешайте с 2 ст. ложками простокваши и нанесите на лицо на 15–20 минут.
- Тщательно взбейте яичный желток, добавьте 1 ст. ложку лимонного сока и нанесите на лицо на 15–20 минут. Если кожа не очень сухая, можно просто протирать пигментное пятно кружком лимона.
- Измельчите петрушку в кашицу. 2 ст ложки полученной массы смешайте с таким же количеством кефира и нанесите на лицо на 15–20 минут.

## Домашние маски

Способны избавить от поверхностных пигментных пятен. Для борьбы с неровным цветом кожи подойдут лимон, кисломолочные продукты, петрушка. Такие маски нужно делать 1–2 раза в неделю.

ОСТОРОЖНО! В период применения отбеливающих масок не забывайте использовать защитный крем с SPF не менее 30. Ведь маски от веснушек содержат различные кислоты, а раз так, коже потребуется дополнительная защита.

# Как стать красивой за ночь?

**Есть ли косметика, которая может мгновенно преобразить внешность? Какая?**

*Ольга Романова, Дедовск*

Shutterstock.com

Автор Оксана Морозова

Превратиться за несколько часов из Золушки в принцессу возможно. Правда, не стоит забывать, что у быстрого преображения и срок действия недолгий, поскольку мы не решаем проблемы, а лишь маскируем их. И всё же пусть временно, но стать красоткой возможно. Как этого добиться?

**Рассказывает дерматолог-косметолог Станислав Арканников.**

## Это не поможет!

Если ваша задача – преобразить себя за один вечер, сразу следует исключить медицинские косметологические процедуры, то есть то, что относится к длительным терапевтическим курсовым воздействиям, – любые инъекции, профессиональные пилинги, аппаратную косметологию, технологии контурной пластики, объёмно-контурного моделирования и ботулинотерапии. Всё перечисленное требует времени и восстановления. Не верьте сказочникам и громким заголовкам из интернета, продающим быстрое омоложение в виде уколов и массажей, когда нужно существенно похорошеть всего за 2–3 часа. Быстро придать лицу свежесть и сияние, в какой-то степени выровнять тон и расправить мелкие морщинки помогут несколько волшебных средств.

## Как работает волшебство

Все средства из «косметички Золушки» воздействуют на кожу только поверхностно: эффективно очищают и форсированно увлажняют. Волшебство здесь такое.

Кожа – наш самый большой орган, наделённый тремя важными функциями: защищать, дышать и выделять отработанные организмом вещества. Подобная многозадачность не остаётся бесследной: на поверхности скапливаются нежизнеспособные клетки, секрет сальных желёз и пыль. Все эти накопления затрудняют работу кожи, а визуально проявляются неровным тоном, тусклым цветом и усталым видом. Поэтому быстро вернуть коже свежесть – это значит очень хорошо её очистить, освободить пути для поступления кислорода и влаги, после чего максимально увлажнить. Напитавшись влагой, она аккумулирует её в верхних слоях, уплотнится и натянется, расправив на несколько часов мелкие морщины. Именно так работают 4 экспресс-средства быстрого (но недолгого) омоложения.

Shutterstock.com

## Ферментативные (ферментные) пилинги

Это пилинги на основе растительных ферментов, которые способны быстро расщеплять и убирать с поверхности кожи весь неприятный букет продуктов жизнедеятельности: ороговевшие клетки с сальным секретом и пылью. Приобрести ферментный пилинг для домашнего использования не составляет труда. Бывают порошковые, требующие разведения, и гелеобразные. Наносятся на умытое лицо на 15 минут, снимаются – и вы в полном восторге. Да, морщины и зоны деформации никуда не денутся, но сама кожа приобретёт удивительную свежесть и молодость. За 2–3 часа до какого-то мероприятия этот пилинг действительно поможет получить нужный эффект.

## Увлажняющие маски

Использовать их надо одновременно с патчами. Существует масса различных увлажняющих масок для домашнего применения, но для нашего случая более эффективны будут тканевые. За счёт того, что ткань, пропитанная составом, плотно прилегает к лицу, создаётся некий тепловой эффект: кожа нагревается, в результате чего расширяются поры, и вещества в составе маски быстрее проникают в неё. Почему не крем с эффектом увлажнения? Просто кремы проигрывают маскам по количеству тех или иных компонентов. Поэтому и рассчитаны они на длительное, регулярное применение, а маска «атакует» массированно и мгновенно, она относится к своего рода SOS-средствам. После 20 минут в такой маске кожа напитается влагой, станет более упругой и толстой и, натянувшись, на время разгладит сеть мелких морщин.

## Увлажняющие гидрогелевые патчи

Это не самодостаточный чудодейственный продукт, а лишь форма доставки необходимых веществ к конкретной зоне лица: под глаза. Из существующих на рынке патчей чуть более эффективны микроигольчатые за счёт того, что раздражают поверхностный слой кожи и быстрее её пробуждают. 15–20 минут – и влага из патчей переходит в кожу. Увлажняясь, она становится свежее, появляется эффект натяжения вокруг глаз, и на какое-то время вы избавляетесь от тёмных кругов и отёков.

# Чем покрасить брови?

**Хочу подчеркнуть брови, но не могу выбрать средство. Расскажите, как сделать брови более выразительными.**

*Елена Горшкова, Орёл*

Shutterstock.com

**Автор Оксана Морозова**

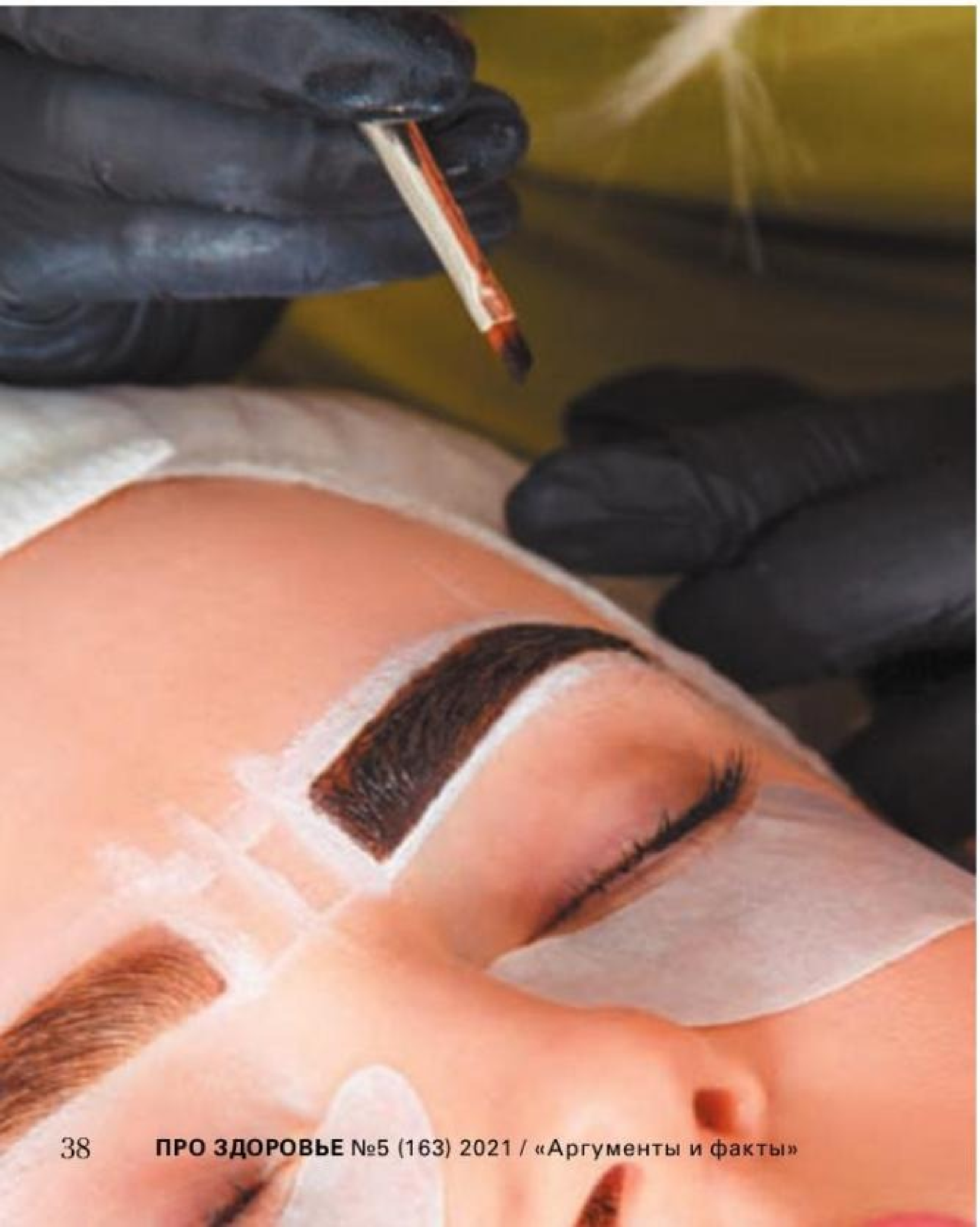
Как стать обладательницей идеальных бровей? Вариантов масса: можно использовать карандаш, стойкие краски или сделать перманентный макияж. Что выбрать? **Рассказывает мастер по перманентному макияжу, основатель студии татуажа Мария Майер.**

## ТЕНИ И КАРАНДАШИ

Привычный способ подчеркнуть брови – ежедневный макияж с помощью декоративной косметики: теней, карандаша. Важно, чтобы средства были специально разработаны для бровей, косметика для век не подойдёт.

Цвет держится в течение дня, вечером косметику обязательно нужно снять. Научиться выполнять макияж бровей несложно. Первое время не всегда удаётся соблюсти симметрию, но с опытом придёт уверенность и процедура будет занимать меньше времени. К тому же ошибку легко исправить: просто сотрите неудачный мейк и проведите линии заново.

СТОИМОСТЬ карандашей начинается от 100 руб., а теней – от 200–300 руб. за один оттенок.



## БИОТАТУАЖ ХНОЙ

Тонирование хной, или биотатуаж, затрагивает не только волоски, но и пространство между ними. Таким образом, вы можете полностью отказаться от подкрашивания примерно на 2 недели. Затем тон начинает постепенно сходить сначала с кожи, а в последнюю очередь с волосков.

Мастер наносит густой состав на брови, а после полного высыхания удаляет его. Некоторые девушки проводят эту процедуру дома, но для неё нужны навык и твёрдая рука: малейшие ошибки «отпечатаются» на коже.

Для окрашивания хной необходимо использовать качественные составы и тщательно соблюдать пропорции, иначе оттенок бровей может стать рыжеватым.

СТОИМОСТЬ биотатуажа как минимум 400–500 руб.

Shutterstock.com

## ПЕРМАНЕНТНЫЙ МАКИЯЖ

Вариант для тех, кто готов немного потерпеть неудобства, но забыть о карандашах и тенях для бровей на 1–2 года.

Мастера перманентного макияжа работают в различных техниках. Микроблейдинг позволяет нанести тонкие прямые линии, напылением изображается ровная дымка. С помощью техники аппаратного татуажа можно свободно рисовать волоски разной длины, имитировать естественное направление роста.

Пигмент во всех случаях вводится под кожу иглой, и цена ошибки становится высокой: неудачный татуаж придётся корректировать лазером или химическими средствами. Во время сеанса клиент не чувствует сильной боли, но неприятные ощущения возможны, поэтому в салонах применяют крем-анестетик.

Перманентный макияж – это вмешательство в организм, поэтому у процедуры есть противопоказания. Помимо аллергии татуаж нельзя делать при нарушении свёртываемости крови, болезнях и новообразованиях кожи, воспалениях и других заболеваниях, о которых косметолог обязательно расскажет на консультации.

После заживления может понадобиться коррекция: она назначается примерно через месяц.

СТОИМОСТЬ одного визита в салон начинается от 4500–5000 руб.

## ТИНТЫ

Новинка в мире косметики – тинт. Это красящее средство в виде густого геля наносится на обезжиренные брови. Через полчаса гель превращается в эластичную плёнку, которую нужно снять. При этом на коже остаётся лёгкий оттенок серого или коричневого цвета.

К средству придётся приноровиться, чтобы не выйти за пределы бровей и случайно не выдернуть волоски при снятии плёнки. Тинт даёт более стойкий результат, чем тени: яркость сохраняется 2–3 дня. Впрочем, оттенок можно стереть и раньше с помощью средства для снятия стойкой косметики, если результат оказался неудачным.

СТОИМОСТЬ тинта в среднем 300–500 руб. за упаковку, которой хватит на 10–15 применений.

## ХИМИЧЕСКИЕ КРАСИТЕЛИ

Для бровей созданы специальные краски, так как состав для волос способен навредить коже. Процедуру можно провести самостоятельно или записаться в салон. Окрашивание делается быстро и будет радовать вас 3 недели. Окрашивание сделает лицо заметно ярче, если брови от природы очень светлые. Хотя этот способ не избавляет от необходимости краситься каждый день, он позволяет сделать процесс немного проще и быстрее.

Небольшой минус краски в том, что она тонирует только волоски. Просветы всё равно придётся прорабатывать косметикой. Также есть риск аллергической реакции на компоненты состава, поэтому перед применением проводят тест на чувствительность.

СТОИМОСТЬ окрашивания 300–400 руб.

# Какую обувь носить весной?

**Какие туфли будут самыми модными нынешней весной и предстоящим летом?**

*Татьяна Зверева, Барнаул*

Shutterstock.com

**Автор Оксана Морозова**

Рыбацкие сапоги или элегантные туфли с перемычкой на подъёме, как у героинь старых фильмов? В предстоящем весенне-летнем сезоне можно носить абсолютно всё и при этом оставаться в тренде. На какие модели стоит обратить особое внимание?

**Рассказывает стилист Юлия Литвиненко.**

## Тренд № 1
### Резиновые сапоги

Если раньше такие модели многие из нас держали исключительно для того, чтобы составить компанию своему любимому мужчине на рыбалке, то сейчас можно смело надевать их в городе. Поверьте, это не будет выглядеть неуместно, даже если вы по долгу службы носите консервативные костюмы!

## Тренд № 2
### Челси

Сначала своим появлением ботинки челси облегчили судьбу английским дамам, занимающимся верховой ездой (обычно у них уходило много сил и времени, чтобы зашнуровать и расшнуровать обувь), а теперь и нам, поскольку это невероятно удобная и функциональная модель. Судите сами: эластичные вставки, круглый носок, удобная высота, отсутствие каких-либо лишних деталей заметно облегчают ношение челси. Кроме того, эти ботинки имеют непромокаемую подошву, что очень актуально весной.

И, наконец, третий существенный плюс – сегодня эта обувь считается самой модной и стильной. Так как челси – частый гость в мужском гардеробе, очевидный (но далеко не единственный) путь – сочетать их с другими элементами мужской одежды. Либо можно понизить градус мужественности с помощью очень женственных платьев, блузок с оборками и рюшами.

## Тренд № 3
### Туфли из прошлого

Мода цикличная, она неизбежно возвращается к тому, что когда-то было забыто. Так, например, в весенне-летних коллекциях появились туфли на устойчивом невысоком каблуке, которые когда-то носили наши бабушки и прабабушки. Видимо, в период локдауна многие дизайнеры вдохновлялись вещами из прошлого, просматривая старые фильмы, где блистательные актрисы щеголяют в красивой обуви.

Учтите, винтажную обувь лучше носить с очень трендовыми вещами. Например, с трикотажным асимметричным платьем.

## Тренд № 4
### Лоферы

Эта обувь без шнурков и с открытой лодыжкой всегда пользовалась популярностью у женщин за счёт своего классического стиля, который можно легко комбинировать с любой одеждой.

Shutterstock.com

Современные дизайнеры предлагают нам разнообразные модели: с цепями, квадратным мысом или на массивной подошве.
Для официальных встреч лучше выбирать минималистичные лоферы, если же вы предпочитаете кэжуал или спортивный стиль, то стоит присмотреть более трендовый вариант на брутальной армейской подошве.

## Тренд № 5
## Модель Мэри Джейн

Туфельки на небольшом каблуке с ремешком на подъёме и округлым носом ранее считались исключительно детскими. Сейчас модель Мэри Джейн – это обувь, подходящая женщинам любого возраста.
«Погасить» сказочность и сентиментальность такой необычной пары помогут наряды в стиле кэжуал: смело сочетайте её с джинсами и базовыми свитерами.

## Тренд № 6
## Платформа

Создать иллюзию изящных ножек за счёт массивной подошвы проще простого, поскольку платформа снова в моде.
Если вы смелая особа, опирайтесь, например, на стиль Леди Гаги, там есть чем вдохновиться. Предпочитаете комфортную и удобную обувь – обратите внимание на платформу без высокого каблука, но с модной деталью, например с перемычкой на подъёме.

## Тренд № 7
## «Мармеладные» оттенки

Во всех коллекциях весна/лето-2021 присутствуют жёлтый, розовый, зелёный цвета. После серой зимы многие будут не против яркой палитры. Однако не стоит скупать все «мармеладные» оттенки.

Для начала определитесь с тем, какой цвет не будет вас раздражать, какой будет отлично сочетаться с другой вашей одеждой. Только после такого небольшого анализа можно отправляться за самой романтичной обувью предстоящего сезона.

## Тренд № 8
## Сандалии-биркенстоки

Дизайнеры уже давно дали нам понять, что без удобной обуви гардероб не будет актуальным и современным, поэтому приглядитесь к биркенстокам. Эта модель прекрасно снимает напряжение в ногах. К тому же современные сандалии-биркенстоки не напоминают нам обувь для тех, кому за...

# Что расскажет сумка?

**Правда ли, что по сумке можно определить характер женщины? Как это сделать?**

*Нина Розина, Пермь*



Shutterstock.com

**Автор Наталья Кожина**

Не только одежда может многое рассказать о женщине, но и её сумка. Как с помощью этого аксессуара определить тревожную личность, любительницу опаздывать и просто выскочку?

**Рассказывает психолог Анна Хныкина.**

## Минимум вещей

Начнём с количества вещей в сумке: чем их меньше, тем менее тревожная личность перед нами. Такие люди чётко представляют, что их ждёт в течение дня. Зачем брать с собой много вещей, если ты знаешь свои планы? А вот тревожным дамам нужно сразу всё – они боятся любой неожиданности, поэтому набивают сумку на все случаи жизни.

## У всех на виду

Прозрачные модели сумок, в которых прекрасно видно всё содержимое, выбирают женщины, жаждущие рассказать о себе окружающим. Но не знают, как же добиться нужного эффекта. Замечу, что люди, которые устали от подобных вопросов, выбирают более скромные модели и неяркие цвета.

## От таблетницы до контейнера

Много рабочих принадлежностей в сумочке – перед вами человек, увлечённый своим делом; «тонны» косметики – дама, которой очень важно, как она выглядит; контейнеры для еды и многоразовые стаканы для горячих напитков выдадут зожницу.

Отдельно стоит сказать про такой «аксессуар», как таблетница. Его покупают обычно люди, которые либо реально болеют, либо «обожают болеть» и лечиться по поводу и без него.

## Не по размеру

Ещё один интересный вариант – у женщины маленькая сумка, в которую ничего не помещается. Такие особы любят давать обещания и не выполнять их просто потому, что они набирают слишком много обязательств (как и вещей в сумку), но не справляются с их объёмом. Аналогичные проблемы выдают большие сумки, забитые под завязку: там и одежда для спортзала, и ноутбук, и косметика, и зонт – одним словом, всё на свете. Такие люди часто живут в спешке. У них всё происходит на ходу.

Shutterstock.com

## На все случаи жизни

Есть женщины, у которых много сумок: для театра, ресторана, прогулок, деловых встреч и т. д. У них обычно всё всегда разложено по полочкам: это для одного, это для другого. Данный подход распространяется не только на аксессуары. Такие люди чётко понимают, что и для чего, когда нужно сказать, а когда – промолчать.

Если у женщины одна любимая сумка, она к ней, что называется, «прикипела», скорее всего, мы имеем дело с личностью, которая может долго не замечать изменений. Такие люди живут в своём привычном состоянии и мире, им сложно переключиться. При этом они часто прямолинейны, говорят то, что думают, и абсолютно не умеют подстраиваться под обстоятельства.

## На стуле, на столе, на полу

Кроме самой сумки советую также обращать внимание на то, как женщина обращается со своим аксессуаром. Дамы, которые просят стульчик для него, относятся к своему внутреннему миру внимательно и не пускают туда кого попало. Любительницы ставить свою сумку на стол (если дело происходит в кафе или ресторане) как бы просят себе больше места и внимания окружающих. Женщины, швыряющие свои сумки на пол, обычно неуважительно относятся к себе и живут с установкой «я» – последняя буква в алфавите».

## Какие сумки в моде?

**МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ РЕМЕНЬ.** Модные дизайнеры в коллекциях весна/лето 2021 предлагают нам богатую текстуру, а вот традиционный кожаный ремень – заменить на массивную металлическую цепь.

**СПРОС НА ВИНТАЖ.** Ностальгия настолько сильно захватила умы дизайнеров, что теперь без кисета, ридикюля или «таблетки» современный гардероб кажется слишком банальным и скучным. А винтажные сумки добавляют ему изюминку.

**СУМКА-ТОУТ.** В это сложно поверить, но сумке-тоут уже более восьмидесяти лет! И если раньше её использовали исключительно для покупки продуктов, то сейчас её активно применяют и для других целей тоже. В эту модель отлично помещаются документы формата А4 и ноутбук, поэтому её можно по праву считать вневременным трендом в деловом стиле.

**РОЗОВЫЙ ВОЗВРАЩАЕТСЯ.** Сегодня розовый присутствует не только в девчачьих гардеробах, но и у особ, придерживающихся делового стиля. В коллекциях весна/лето 2021 неожиданно много розовых сумок представлено на подиумах. Это и сумки-косметички, и спортивные модели, и сумки структурированной формы, которые предпочитают офисные леди.

**АКСЕССУАР НЕОБЫЧНЫХ ФОРМ.** Круглые, треугольные, квадратные... В некотором смысле дизайнеры в весенне-летних коллекциях предлагают нам вспомнить правила геометрии, не только делая уроки с детьми, но и подбирая вещи для собственного гардероба.

**СУМКА-КОНВЕРТ.** Сумки-конверты выбирают особы практичные, ведь днём вы можете использовать её как портфель, а вечером – как клатч, который прекрасно впишется в неформальную обстановку.

# Как сберечь нервы?

**Постоянно чувствую тревогу, часто раздражаюсь. В общем, нервы ни к чёрту. Как научиться сохранять спокойствие?**

*Татьяна Куршавер, Краснодар*

Shutterstock.com

**Автор Елена Нечаенко**

Если вас что-то сильно расстроило или разозлило, попробуйте, во-первых, уйти от раздражающей ситуации, а затем уже в спокойном состоянии её проанализировать. Кроме того, можно воспользоваться антистрессовыми методиками.

**Рассказывает психолог, ассоциированный член Федерации психологов-консультантов России Марина Фокина.**

# Спокойствие, только спокойствие

**Первая группа методов направлена на сохранение стабильности. Жизни, разума и психики. Согласитесь, важное умение – оставаться в трезвом уме, когда вокруг всё «чудесатее и чудесатее». Итак, чтобы здравомыслие и спокойствие вам не изменяли, старайтесь выполнять следующие советы.**

**ДУМАЙТЕ О СЕБЕ.** Это совет не для эгоиста, а для рационалиста. Ведь единственный человек, за которого вы можете отвечать, – это вы сами. И, кстати, вы же единственный человек, которого можете полностью контролировать. Вот и займитесь собой. Контролируйте вес, питание и артериальное давление. Делайте дела, исход которых зависит только от вас. Доставляйте себе удовольствие любыми незапрещёнными способами – лучше вас всё равно никто не знает, как сделать вам хорошо.

**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ДРУГИХ.** Этот совет первому нисколько не противоречит. Потому что о других надо думать не в контексте контроля, а в контексте помощи и поддержки. Главное тут – не лезть со своим уставом в чужой монастырь, особенно если ваших советов никто не просил, и с помощью, которой никто не ждал. И ещё важный момент: не нужно тратить последнее. Снимать с себя последнюю рубашку и отдавать другому – оно, конечно, благородно. Но трудно будет потом удержаться от сожаления, разочарования и обид. Если у вас есть силы и желание помогать – лучше прямо спрашивайте, что нужно. Или предложите сами и сделать то, что вам по силам. И помогайте, только если действительно без вашей помощи не обойтись.

**ОТПУСТИТЕ ЧУЖОЕ.** Есть вещи, которые от нас вообще не зависят. И их гораздо больше, чем мы думаем. Поэтому всё, на что вы не можете повлиять, отпустите на волю волн. Уровень нашей зарплаты, не устраивающие вас постановления правительства – всё это не ваша зона ответственности. И да, не стоит пытаться влиять на вашего взрослого

Shutterstock.com

оболтуса-сына, который упорно продолжает прогуливать институт, хотя уже чуть было не завалил предыдущую сессию. Это тоже не ваша зона ответственности. Пусть набивает свои шишки и сам несёт ответственность за свой выбор. Вы предупреждали.

**НЕ ДАВАЙТЕ СЕБЯ «РАСКАЧИВАТЬ».** Никому. Ни маме с её истериками в стиле «всё пропало, мы все умрём». Ни коллеге с её нытьём: «Нет больше сил сидеть на удалёнке». Ни новостным сайтам с дурными известиями. Пресекайте любые попытки вывести вас из равновесия.

## Экономим ресурсы

Вторая группа – методы сохранения вашего ресурса: и физического, и психического. Тут важно понять, куда утекают ваши основные ментальные силы. На тревогу? Страх? Панику? Страдания? Эти негативные эмоции – главные «пожиратели» нашей энергии. И их нужно максимально нивелировать. Например, вытесняя другими сильными эмоциями. Нет, вовсе не положительными. Но можно сублимировать отрицательную энергию, чтобы извлечь из неё пользу. Как это сделать – рассказываем.

**УЧИТЕСЬ ЗЛИТЬСЯ.** Злость и ярость – эмоции, которые хороши тем, что могут давать силы. Пусть недолго, но на них можно сделать рывок. Если тянет порыдать, или сильное волнение за будущее перехватило горло, или муж изменил, скажите себе: «Да что ж такое! Да я вам всем сейчас тут такое устрою!» И устройте. Пусть громы и молнии летают не только в вашей голове, но и вокруг вас. Зато уныние пройдёт. Кстати, злость можете сделать своим союзником в спорте! А ещё собственную ярость можно пустить в работу или в творчество. Всё лучше, чем сжигать себя и сходить с ума понапрасну.

**ПЕРЕСТАНЬТЕ ЖАЛЕТЬ СЕБЯ.** «Легко сказать, – жалобно всхлипнете вы, – а как это сделать, если всё вокруг плохо и вы самый больной в мире Карлсон?» Есть чудесный инструмент в эмоционально-образной терапии для таких случаев. Представьте перед собой любой сосуд, в который налита ваша жалость к себе. Как она выглядит, как пахнет? А теперь рядышком представьте другой сосуд – с любовью к себе. Как вы эту жидкость представляете? Как правило, жалость – всегда что-то невкусное, склизкое, тухлое или просто кислятина. Хотите её попробовать на вкус? Правильно, и не надо. Глотните лучше любви – она всегда прекрасно выглядит и благоухает.

**НЕ ТРАТЬТЕ СВОИ СИЛЫ И ЭМОЦИИ ВПУСТУЮ.** Например, не давайте дельных советов нытикам, которые только ноют и ничего не делают. Не затрачивайте свой душевный ресурс на вечных страдальцев, которым ваша реальная помощь вовсе не нужна, а требуется только ваша энергия.


Секрет спокойствия раскрыт!

Медицинский научно-производственный комплекс
БИОТИКИ
Глицин
Регистрационное удостоверение ЛСР-001431/07
Таблетки подъязычные 100 мг
50 таблеток
1 таблетка содержит глицин микрокапсулированный (в пересчете на действующее вещество глицин – 100 мг).
Уменьшает психоэмоциональное напряжение
Облегчает засыпание и нормализует сон
Уменьшает выраженность мозговых и вегето-сосудистых расстройств
Повышает умственную работоспособность
Способ применения: подъязычно или защечно.

ГЛИЦИН ОТ КОМПАНИИ БИОТИКИ

- Для снятия стресса
- Для улучшения настроения
- Для нормального сна

Производится более 30 лет по уникальной технологии микрокапсулирования

Отсканируйте этот код, чтобы бесплатно скачать наш сборник полезных рецептов.18+

БИОТИКИ системный подход

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

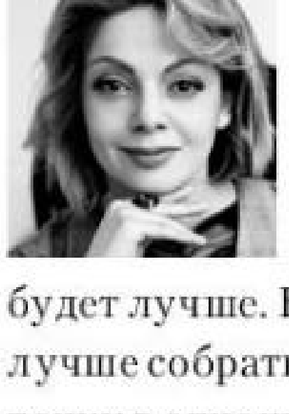
# Пора поставить точку?

**Мне кажется, наши отношения с молодым человеком изжили себя. Но я всё ещё не могу принять окончательное решение о расставании. Может, всё ещё наладится?**

*Нина Голованова, Пушкино*

Shutterstock.com

Автор Оксана Морозова



«Я думаю, нам лучше расстаться!» – эти несколько слов невероятно сложно произнести вслух, даже если вы знаете, что так будет лучше. В каких ситуациях всё же лучше собраться с силами и поставить точку в отношениях?

**Рассказывает психолог Анетта Орлова.**

## Причина № 1

Вы как будто бы из разных миров. То, что для вас кажется естественным, для партнёра является неприемлемым, и наоборот. Ваши семейные сценарии сильно отличаются и точки совместимости практически отсутствуют. В общении возникает огромное напряжение, по каждому поводу спор, и это не просто патологическая коммуникация, а неприятие ценностей и убеждений друг друга. Такие отношения не способствуют самореализации, в то время как в гармоничном союзе очень важно найти общие цели и личные смыслы.

## Причина № 2

Мужчина обещает счастливое будущее на словах, но на деле не готов впускать вас в своё личное пространство. При этом вашу жизнь он с удовольствием заполняет собой, контролирует её и выставляет какие-то требования.
Здесь мы имеем дело со своего рода зависимыми отношениями, в которых он невротически старается её подчинить, а она невротически пытается достичь своей цели и заставить его жениться.
Подобная связь отнимает энергию и не даёт возможности построить нормальный союз с другим партнёром.

## Причина № 3

Мужчина сравнивает вас с другими, обесценивая при этом.
Токсичные отношения, которые лишают женщину важного ощущения, что она самая лучшая для любимого человека. Количество требований партнёра зашкаливает, он проводит сравнения по каждому критерию с другими и всегда не в вашу пользу. С ним постоянно надо находиться как будто бы на цыпочках, быть осторожной и не нарушать правил, чтобы заслужить одобрение. Это самый настоящий эмоциональный вампиризм.
Бывает и более изощрённый вариант, когда мужчина использует противоречивые посылы: с одной стороны, он говорит что-то обидное, с другой – даёт вам подпитку в виде небольшой позитивной фразы. Например: «Ты у меня такая умница, ещё 5 кг сбросишь, и будет ничего». Подобный ход работает безотказно. Если бы в ваш адрес звучала только критика, вы бы постарались отдалиться от источника боли.

Shutterstock.com

Но, поскольку наряду с гадостями вам говорят ещё что-то позитивное, в голове начинается абсолютное непонимание происходящего. Женщина верит во что ей хочется верить, но глубинно утрачивает себя.

## Причина № 4

Он перекладывает всю ответственность на ваши плечи. Когда вы обращаетесь к мужчине с просьбами или проблемами, слышите в ответ: «Не могу, не умею. Не получается, что тут поделаешь. Так складывается». Рядом с таким человеком вас постоянно преследует ощущение полного бессилия и тупика.

Подумайте: зачем нужны такие отношения? Если страшно быть одной, имеет смысл работать со страхом одиночества, своей низкой самооценкой. Пока женщина испытывает подобные чувства, она будет хвататься за любые отношения, даже те, которые не приносят ей никакой радости. Браки из-за страха одиночества, кстати, бывают прочными, но очень несчастливыми.

## Причина № 5

Нет взаимного притяжения, влечения, и вы, наступая себе на горло, забываете о сексуальном наслаждении. Конечно, многое зависит от возраста и длительности отношений. Но когда речь идёт не про супругов, а про пары, у которых нет детей, совместного имущества, когда отношения зарождаются, на подобные вещи нельзя не обращать внимания.

## Причина № 6

Вы попали в любовный треугольник, когда у мужчины есть семья, но он постоянно обещает уйти из неё: «Я сделаю это завтра, послезавтра, через год, когда супруга выздоровеет от диабета, тёща вылечится, когда дети подрастут...» Конечно, он может осуществить задуманное, но это происходит редко и, как правило, в первые 1,5 года с момента знакомства с женщиной. Если вы вместе больше этого срока, вероятность того, что любимый человек оставит семью, снижается. Скорее всего, вы просто зря тратите своё время.

## Что делать?

С какой бы ситуацией вы ни столкнулись, нужно не расставаться, а задать себе ряд вопросов. Что вы получаете в этих отношениях? В чём их смысл? Какие ваши качества и способности в них развиваются? Когда ответов нет или они вас не устраивают, надо что-то менять. Даже если решение уйти принято, к нему нужно отнестись очень внимательно. Если вы зависимая личность (и знаете об этом), будете очень сильно переживать и тревожиться. Прежде чем делать такие шаги, конечно, надо найти точки опоры, продумать, чем вы будете заниматься, как переключаться, если нужно – обратиться к специалистам, которые могут помочь, походить на тренинги.

# «Что ты сказал?!»

**Мой сын-школьник время от времени употребляет бранные слова. Как отучить его от этого?**

*Ирина Егорова, Липецк*

Shutterstock.com

**Автор Алиса Михайлова**

Сквернословить плохо. Особенно неприятно, когда это делают дети. Совсем ужасно, когда эти дети — наши собственные. Как отучить ребенка выражаться?

**Рассказывает семейный и детский психолог Анна Ярошенко.**

# Раз словечко, два словечко

**Мат в три хода – это круто. Мат в три года – совсем другое дело. Но даже малыши порой могут сказать то, чего от них никак не ждёшь. Хвататься за голову и валокордин, услышав брань из уст невинных крошек, не надо. А уж тем более нельзя браться за ремень, кричать и ругаться. Что тогда делать? Да ничего. Лучше просто проигнорировать. Малыши не понимают значения этих слов, а произносят их просто из любопытства ко всему новому. Если не обратить внимания, скорее всего, они уже на другой день их забудут. А когда родители, наоборот, выдают очень сильную реакцию на мат, дети могут начать прибегать к таким словам специально, ради привлечения внимания.**

Услышав от ребёнка 4–5 лет плохое слово, спросите, знает ли он, что оно значит. Если малыш не в курсе – спокойно объясните, что именно он только что произнёс. А потом скажите, как глупо и некрасиво он выглядит, говоря такое. Что это всё равно что публично ковырять в носу. Добавьте, что плохими словами он может легко обидеть окружающих.

И что матом пользуются только нехорошие или совсем необразованные люди. А ваши Витя и Маша ведь не такие, да? Чаще всего такой беседы бывает достаточно.

## Не мойте язык мылом

Школьникам, скорее всего, не надо объяснять, что значат плохие слова. Да и применяют они их часто к месту. Но обычно обсценную лексику используют только в разговоре между собой, отлично осознавая, что такие слова – не для ушей учителей и родителей. Дома запретное словцо может выскочить лишь случайно – например, в острой ситуации сильной боли или гнева. Ведь ругательства (и это доказано) помогают снять эмоциональное напряжение, снизить стресс и даже уменьшить боль. Но если чадо нецензурно выразилось «на автомате», без видимой причины, достаточно лишь сказать, что вам неприятно слышать мат от вашего воспитанного ребёнка. Категорически не стоит в такой ситуации выходить из себя, ставить ребёнка в угол или допытываться, откуда он принёс бранные слова и кто его «научил плохому».

Shutterstock.com

# Свой среди своих

Подростки матерятся чаще остальных. Как правило, они это делают для самоутверждения, желая доказать всем, что они уже взрослые. А также для того, чтобы не быть белой вороной и заручиться авторитетом у значимых сверстников. Дома и на уроках такие ребята могут вести себя вполне прилично, поэтому для родителей может стать большим откровением хорошая осведомлённость их детей в обсценной лексике.

Если употребление подростком матерных слов не выходит за пределы его компании и он отлично контролирует, где и с кем можно, а где абсолютно недопустимо нецензурно выражаться, то родителям не следует излишне волноваться по этому поводу. Не надо делать из мухи слона. Это всего лишь этап взросления. Если у ребёнка нет социальных и психологических проблем и всё в порядке с воспитанием, он это перерастёт.

Но если подросток позволяет себе употреблять бранные слова дома или в общественных местах, с этим надо бороться. Но точно не директивными запретами, слежкой, прослушкой, установлением контроля над его личной перепиской. Категорически не следует оскорблять ребёнка, ставить ему ультиматумы, шантажировать, а также стыдить (особенно на людях) или запрещать общаться с матерящимися друзьями. Это всё только возведёт между вами стену непонимания и недоверия, а самого ребёнка может сделать изгоем среди «своих». Действовать надо мягко, терпеливо и уважительно, используя не угрозы, а объяснения.

Декларация о соответствии:
ЕАЭС N RU Д-RU.АЯ61.08903 / 20 от 09.10.2020
РЕКЛАМА
КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО

ПИРОГ С ЦЫПЛЯТАМИ

ТУРИСТИЧЕСКАЯ ОБУВЬ НА ЛЕТО

2

ЗИМНИЕ ... С ПОДОГРЕВОМ

СДОБНЫЙ ПОЛУМЕСЯЦ

«МОРСКИЕ ВРАТА» ПАРИЖА

ПРИМЕТА НУДИСТА

1

ОТ ЧЕГО ОСВОБОЖДАЮТСЯ?

ЧТО ОБЩЕГО У ВЕТРА С ЧУВСТВАМИ?

МУЛЬТЯШНЫЕ КОМИКСЫ

«СЛОЖНЕЕ ВСЕГО ЗАСНУТЬ, СЧИТАЯ ... В ЧУЖОМ КАРМАНЕ»

ВОЛШЕБНАЯ ЧУШЬ

В КАКОМ ГОРОДЕ ОТКРЫЛИ ПЕРВУЮ СТАНЦИЮ «СКОРОЙ ПОМОЩИ» В РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ?

ИЗЮМ ИЗ КИШМИША

ВЫПЛАТА ЗАГОДЯ

ПРЕСТИЖНАЯ

КОШАЧЬЯ КОНЕЧНОСТЬ

ЧЕРЕПАХА, ЧЬЕ МЯСО СТАЛО ДЛЯ АМЕРИКАНЦЕВ «ФЛОРИДСКИМ ЦЫПЛЕНКОМ»

5

«Я ИГРАЮ НА ГАРМОШКЕ У ПРОХОЖИХ НА ВИДУ» (МУЛЬТЯШНЫЙ ГЕРОЙ)

ПТИЦА С ШИКАРНЫМ ХВОСТОМ

ХОЗЯЙКА ДВУХ ВЕСЕЛЫХ ГУСЕЙ

«ДЕТСКИЙ ДОКТОР МИРА»

4

«ДАЙТЕ МНЕ ДЫРКУ ОТ БУБЛИКА НА ОБЕД И ... ОТ КОНФЕТЫ НА СЛАДКОЕ»

ПОВЫШЕННЫЙ

НАШ АВТОГОНЩИК ДАНИИЛ ...

ОСКАРОНОСНЫЙ МЮЗИКЛ

ЧТО СЫГРАЛО СМЕРТЕЛЬНУЮ ШУТКУ С ГЕРОЕМ РАССКАЗА РОБЕРТА ШЕКЛИ «АЛТАРЬ»?

«КАК ЕСТЬ ЗАБВЕНЬЕ В АЛКОГОЛЕ, КАК ЕСТЬ В ОПАСНОСТИ ...»

ДРЕВНЕРИМСКАЯ МОНЕТА

ВОЗДУШНЫЙ

СЛУЧАЙНАЯ ...

3

МЕЛКАЯ СЛИВА

КАКАЯ ЭСТРАДНАЯ ЗВЕЗДА ЕДВА НЕ СЫГРАЛА В КИНО ЛЕГЕНДАРНУЮ ПЕВИЦУ ДЖЕНИС ДЖОПЛИН?

ВЕЛИКИЙ ИСПАНЕЦ, СУМЕВШИЙ, КАК СЧИТАЛ КОНСТАНТИН БАЛЬМОНТ, «ТАИНСТВЕННЫМ СДЕЛАТЬ ПРОСТОЕ»

ЧЕМПИОНСКАЯ ГИМНАСТКА АЛИНА ...

«В ХОДЕ ПЕНСИОННОЙ РЕФОРМЫ ПЕНСИОНЕРАМ РАЗРЕШИЛИ ПЕРЕХОДИТЬ УЛИЦУ НА КРАСНЫЙ ...»

«ЗА КАЖДОЙ ПОБЕДОЙ СЛЕДУЕТ НОВАЯ, ЕЩЕ БОЛЕЕ ТЯЖКАЯ ...»

КАКАЯ ЭМИ СТАЛА ЛИЦОМ ИТАЛЬЯНСКОГО МОДНОГО БРЕНДА MAX MARA?

КАКОГО МИРОВОГО ИЗОБРЕТАТЕЛЯ ОКРЕСТИЛИ «ПОВЕЛИТЕЛЕМ МОЛНИЙ»?

PersonaStars.com, Shutterstock.com

# Осторожно, кариес!

**Весна и лето прошлого года выдались нелёгкими, особенно для детей и подростков, – режим самоизоляции, дистанционное обучение и отсутствие полноценного летнего отдыха не могли не отразиться на здоровье в целом и на состоянии зубов в частности.**

Казалось бы, при чём тут зубы? Однако связь есть. Дело в том, что главная причина кариеса – болезнетворные микроорганизмы, которые разрушают зубную эмаль. Если иммунитет в норме, он успешно справляется с микробами, но, если защита слабеет, кариесогенные бактерии начинают активно размножаться в полости рта. А факторов, которые негативно отразились на состоянии иммунной системы подростков, в этом году было немало. Среди них:

– НЕДОСТАТОК ВИТАМИНОВ, особенно витамина D. В этом году дети мало бывали на улице, а витамин D вырабатывается в организме под действием ультрафиолетовых лучей. Солнечный витамин активно участвует в обмене кальция и фосфора, поэтому без него зубная эмаль становится хрупкой. Кроме того, витамин D исключительно важен для крепкого иммунитета.

– НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. Сидя дома, многие подростки налегали на сладости. Сахар, попадая в полость рта, приводит к выделению большого количества кислоты, которая разрушает эмаль. К тому же, если ребёнок постоянно что-то жуёт, зубы не успевают очищаться, кислотно-щелочной баланс в полости рта нарушается и зубная эмаль слабеет.

– ОТСУТСТВИЕ ПОЛНОЦЕННОГО СНА. В условиях дистанционного обучения многие подростки ложились спать довольно поздно. А самый полезный сон – с 10 вечера до полуночи. Именно в это время в организме вырабатывается максимальное количество гормона сна мелатонина, который участвует в формировании иммунного ответа.

– НЕДОСТАТОК ДВИЖЕНИЯ. Давно известно, что физические нагрузки важны для слаженной работы иммунной системы. Укрепить зубную эмаль подростка, а значит, и защитить зубы от кариеса поможет грамотный уход за полостью рта. Поэтому в первую очередь необходимо подобрать зубную пасту, которая не только очистит зубы от бактерий и налёта, но и защитит эмаль от повреждений. С этой задачей хорошо справляются зубные пасты, содержащие антиоксиданты. Они укрепляют зубную эмаль, усиливают местный иммунитет в полости рта и заботятся о здоровье дёсен, от состояния которых во многом зависит и здоровье зубов.

MEXIDOL® dent

Узнайте больше о продукции Mexidol® dent на сайте www.mexidol-dent.ru
Телефон «горячей линии» 8-800-200-63-94 (звонок бесплатный)

НОВИНКИ MEXIDOL® DENT ДЛЯ САМЫХ ЛЮБИМЫХ!

С ЗАБОТОЙ О ЗДОРОВОЙ УЛЫБКЕ!

**Зубная паста MEXIDOL® dent Teens 12+**

**Комплексная защита**

Несмотря на то что ежегодно проводятся медицинские осмотры в школах, выявляются нуждающиеся в санации полости рта, не все они посещают стоматолога. Это может быть обусловлено плохой гигиеной полости рта в результате снижения родительского контроля.

- Содержит антиоксидант с уникальным механизмом действия, который заботится о состоянии дёсен[1]
- Содержит гель Алоэ Вера, который известен своими антибактериальными свойствами
- Экстракт ромашки обладает смягчающим, успокаивающим и противовоспалительным действием
- Благодаря низкоабразивной формуле не травмирует ткани зубов

**Зубная паста MEXIDOL® dent Kids 3+**

**Снижает риск развития кариеса**

**Безопасна при случайном проглатывании**

Детская паста для молочных и постоянных зубов

Чтобы сохранить молочные зубы крепкими и здоровыми, каждый родитель должен позаботиться о таком важном мероприятии, как гигиена полости рта у детей.

- Популярный вкус клубники мотивирует детей на регулярную чистку зубов
- Отсутствие фтора позволяет пользоваться пастой даже в регионах с повышенным содержанием фтора в питьевой воде[2]
- Благодаря низкоабразивной формуле не травмирует ткани зубов
- В составе нейтральные фруктовые ароматизаторы, которые не вызывают желания есть пасту

[1] Н. В. Тамбовцева, Т. Н. Новоземцева // Фарматека, с. 8–14, 2014, с. 37–38. [3] подростки
[2] И. В. Фомичев // Стоматолог-практик, № 2, 2013, с. 62–65. [4] дети

Спрашивайте в аптеках и интернет аптеках вашего города

На правах рекламы

# Антистресс-раскраска

*Раскраски для детей и взрослых помогают расслабиться, снять стресс – берите в руки карандаши или фломастеры, раскрашивайте узоры, когда расстроены, раздражены или просто нуждаетесь в 10-минутной передышке. Проверено: это работает!*

Shutterstock.com

# Гороскоп на май

## ОВЕН *21.03–20.04*

Овны в мае будут нарасхват: и на работе, и у друзей, и у противоположного пола. Это, конечно, очень приятно, но так недалеко и до нервного срыва от переутомления. Берегите себя. Особенно уязвима будет дыхательная система. Одевайтесь теплее, майское тепло обманчиво.

## ТЕЛЕЦ *21.04–21.05*

Отгулявшие свой день рождения или только собирающиеся его праздновать Тельцы весь май будут пребывать в приподнятом настроении. Судьба и звёзды приберегли для них много подарков. Наслаждайтесь моментом, но помните про умеренность во всём. Ведь сейчас под угрозой будет пищеварительная система.

## БЛИЗНЕЦЫ *22.05–21.06*

Настроение Близнецов в начале мая будет под стать месяцу: они будут маяться и переживать. И поводы для этого, увы, найдутся. К счастью, долго грустить люди этого оптимистичного знака не умеют, и правильно делают. Уже с середины месяца всё наладится и настрой изменится. Только будьте осторожны с алкоголем, берегите почки – они сейчас требуют особой заботы.

## РАК *22.06–21.07*

В мае Раков ждут позитивные изменения материального положения. Возможно, это будет связано со сменой работы или с достойной подработкой. В общем, домовитым Ракам вскоре будет что отложить на чёрный день. И, несмотря на то что работы существенно прибавится, люди этого знака усталости практически не ощутят. В плане здоровья важно обратить внимание на нижние конечности. Смените шпильки на средний каблук.

## ЛЕВ *23.07–21.08*

Львы в мае почти без остатка отдадут себя любимой работе, благодаря чему почувствуют солидарность со всеми трудящимися. Ваше усердие не останется без награды. Ждите премию или повышения. Пока Львам не до личной жизни, но уже скоро кое-что интересное забрезжит и на этом фронте.

## ДЕВА *22.08–23.09*

Майские Девы будут хороши как никогда и соберут массу комплиментов среди друзей и коллег. А кто-то в ближайшем окружении будет потрясён вашей красотой настолько, что даже влюбится. Звёзды советуют не терять головы – велик риск разочарований. Проблемы могут возникнуть со стороны зубочелюстной системы. Наведайтесь к стоматологу заранее.

## ВЕСЫ *24.09–23.10*

У Весов в мае будет хлопот полон рот. Внимания потребуют сразу и партнёр, и дети, и старшие родственники. Так ещё и на работе завал. Как всё успеть? Но вы обязательно справитесь. Хорошо, что здоровье будет крепким и не добавит лишних проблем. Уже в середине месяца вы сможете выдохнуть и заняться чем-то приятным.

## СКОРПИОН *24.10–22.11*

Скорпионы в мае почувствуют прилив сил и вспомнят, за что их считают самым сексуальным знаком Зодиака. Впереди вас ожидают очень приятные события. Однако важно помнить про здоровый образ жизни. Нехорошие излишества грозят привести к проблемам с печенью и желчным пузырём. Будьте осторожны и всегда помните про чувство меры.

## СТРЕЛЕЦ *23.11–22.12*

Весельчаки и оптимисты, Стрельцы в мае будут пожинать плоды своих усилий, купаться в любви друзей и родных и наслаждаться крепнущим авторитетом на работе. С деньгами проблем не предвидится, даже наоборот, ожидается существенное пополнение вашего банковского счёта. Единственной ложкой дёгтя в бочке мёда могут стать лор-проблемы. Так что не торопитесь снимать головной убор.

## КОЗЕРОГ *23.12–20.01*

Козероги в мае переживут непростой период в отношениях с близкими. Повышенная конфликтность может привести к ссорам и недопониманию. Постарайтесь смирить гордыню и упрямство и научиться слышать не только себя. В остальном период вполне благоприятен. Здоровье не подкачает.

## ВОДОЛЕЙ *21.01–19.02*

Водолеи в мае решат, что с них хватит, и начнут решительно паковать чемоданы. Нет, не подумайте, речь не о грядущем разводе, а лишь о приближающемся отпуске. Он сейчас будет как нельзя кстати. Вы устали, и вам просто необходимы отдых и перезагрузка. Иначе может сильно пострадать иммунитет и начаться депрессия. Помните, что выхода из плохого настроения два: это вокзал и аэропорт.

## РЫБЫ *20.02–20.03*

Май для Рыб станет временем испытаний. Будет нелегко, но шансы на успех очень велики, поэтому, если проявите упорство и усердие, сможете выйти победителем и всё преодолеть не без выгоды для себя. Здоровья хватит на всё. Разве что кожные проблемы могут вам немного досаждать. Если так – не затягивайте с обращением к дерматологу.

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ ©

Учредитель и издатель
АО «Аргументы и факты»
**Главный редактор «АиФ»**
И. А. Черняк
**Генеральный директор ИД «АиФ»**
Р. Ю. Новиков

ПРО ЗДОРОВЬЕ
5 (163) | МАЙ | 2021

**Главный редактор «АИФПРО»**
Д. А. Буравчикова
**Выпускающий редактор** А. Тырлова
**Ответственный секретарь**
И. Маслова
**Дизайнер** Т. Ламидов
**Директор фотоцентра** О. Гринькина
**Бильд-редактор** А. Костерин
**Репроцентр** А. Мацкевич

**1-й зам. генерального директора**
М. Мишункина
**Директор службы рекламы**
О. Гайдук
**Руководитель отдела медицинской рекламы**
А. Кротова, krotova@aif.ru
**Координатор рекламного отдела**
Е. Кириллова
**Директор по производству, распространению и подписке**
О. Коробко
**Фото на обложке** предоставлено пресс-службой Юлии Ковальчук

**Адрес редакции и издателя**
Москва, ул. Мясницкая, д. 42
Телефон +7 (495) 646-57-89
**Телефон рекламной службы**
+7 (495) 783-83-55

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Рег. ПИ № ФС 77–26945 от 12 января 2007 г.

Номер подписан: 15.04.2021 г.
Дата выхода в свет: 23.04.2021 г.

**Отпечатано ООО «Трек Принт»**
г. Москва, ул. Дубосековская д. 4А, стр. 1.

Заказ № 0433/21Т.

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных материалов.

Рубрика PROMO является рекламной.

16+

Цена свободная.

**Тираж 250 000 экземпляров.**

# ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

## Детокс или диета?

Детокс и диета – некоторые уверены, что это одно и то же. Термины нередко пишут через дефис, что ещё больше вводит в заблуждение. Ведь детокс и диета – разные вещи. Чем же отличается диета от детокса и что из них подойдёт именно вам?

## Гляжусь в тебя, как в зеркало

Можно ли научиться читать мысли и точно распознавать чувства собеседника? Психологи считают, что да. Но для этого необходимо развить в себе эмпатию. О том, как это сделать, читайте в следующем номере нашего журнала.

## Чистим корку

Пляжный сезон не за горами, а раз так, самое время начать борьбу с целлюлитом. Откуда берётся апельсиновая корка? Почему для того, чтобы кожа оставалась гладкой, важно следить за осанкой? Правда ли, что массаж избавит от бугорков на бёдрах?

## Ответы на сканворд, опубликованный в № 5

**По горизонтали:** Курник – Круассан – Деньги – Путы – Одесса – Марка – Абракадабра – Павлин – Гена – Фантик – «Кабаре» – Рис – Отрада – Пинк – Любопытство – Связь – Свет – Кабаева – Тесла – Веласкес.

**По вертикали:** Мопс – Кактус – Порыв – Бабуся – Лапа – Рошаль – Кеды – Аниме – Орбакайте – Клубника – Битва – Гавр – Алыча – Носки – Асс – Нагота – Гофер – Адамс – Спрос – Сабза – Диван – Аванс – Квят.

Shutterstock.com

# АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ AIF.RU

## МЫ ПЕРВЫЕ!*




*Еженедельник «Аргументы и Факты» – первое издание среди измеряемых общественно-политических еженедельников по показателю аудитории одного номера (TNS Gallup Mediascope, NRS-Россия, период май 2020 г. – октябрь 2020 г., 16+).

Свидетельство о регистрации СМИ: ПИ № [illegible]-27097 от 12.01.2007 г. 16+

Реклама

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ
AIF.RU

# Как оформить подписку на еженедельник «Аргументы и факты» онлайн?

**❶ На сайте aif.ru/podpiska**

- ✓ Выберите «АиФ» в списке изданий. Укажите количество месяцев подписки и адрес доставки.
- ✓ Оплатите удобным способом.
- ✓ Получайте газету еженедельно в почтовый ящик!

**❷ Отправьте СМС* на номер 3116**

- ✓ В ответ вы получите бесплатное СМС-сообщение: «Аргументы и факты, оплата заказа...».
- ✓ Следуйте инструкции по СМС.
- ✓ После платежа с вами свяжется сотрудник редакции для уточнения адреса доставки.

**AIF/пробел/1**
Подписка на газету «АиФ» на 1 месяц

**AIF/пробел/3**
Подписка на газету «АиФ» на 3 месяца

**AIF/пробел/6**
Подписка на газету «АиФ» **на 6 месяцев**

**Стоимость подписки**
**1 месяц – 230 руб.**

РЕКЛАМА 16+

* Услуга доступна абонентам «Билайн», «Мегафон», «МТС», «ТЕЛЕ2», «Ростелеком».
В стоимость включены все налоги и сборы. Дополнительная комиссия не взимается.

Акционерное общество «Аргументы и факты». 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42. ОГРН: 1027700459379.